THICH NHAT HANH

FURIA

Înțelepciune pentru potolirea flăcărilor

Traducere de Anca BUJA

Cărțile elena francisc

Cuprins

NOTA EDITORULUI 7

INTRODUCERE 11

Capitolul I 17
RISIPIREA FURIEI 17

Capitolul II 23
POTOLIND FOCUL FURIEI 23

Capitolul III 36
LIMBAJUL IUBIRII ADEVĂRATE 36

Capitolul IV 46
TRANSFORMAREA 46

Capitolul V 58
COMUNICAREA PRIN COMPASIUNE 58

Capitolul VI 68
SUTRA INIMII TALE 68

Capitolul VII 77
FĂRĂ DUȘMANI 77

Capitolul VIII 87
DAVID ȘI ANGELA: ENERGIA OBIȘNUINȚEI – FURIA 87

Capitolul IX 95
SĂ ÎMBRĂȚIȘĂM FURIA CU ENERGIA CONȘTIINȚEI TREZE 95

Capitolul X 104
RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ 104

Capitolul XI 110
ÎNTOARCEREA LA TĂRÂMUL PUR 110

ANEXA A 119

ANEXA B 121

ANEXA C 124

ANEXA D 127

INTRODUCERE

PRACTICA FERICIRII

Pentru mine, a fi fericit înseamnă a suferi mai puţin. Dacă n-am fi capabili să transformăm suferinţa din noi înşine, fericirea n-ar fi posibilă.

Mulţi oameni caută fericirea în afara lor, dar adevărata fericire trebuie să vină din interior. Conform culturii noastre, fericirea survine odată cu banii, puterea şi poziţia socială înaltă. Însă, dacă priveşti cu atenţie, vei observa că mulţi oameni bogaţi şi celebri nu sunt fericiţi. Mulţi se sinucid.

Buddha, împreună cu maicile şi călugării din timpul său, nu deţineau nimic în afară de cele trei robe şi un castron. Dar erau foarte fericiţi pentru că aveau ceva nepreţuit – libertatea.

După învăţăturile lui Buddha, libertatea este condiţia de bază pentru dobândirea fericirii. Nu libertate politică, ci libertate în raport cu formaţiuni mentale ca furia, disperarea, gelozia şi amăgirea. Aceste impulsuri sunt considerate de Buddha otrăvuri. Cât timp otrăvurile sălăşluiesc în inima noastră, fericirea nu poate fi posibilă.

Nu există o practică anume pentru a ne elibera de furie, indiferent de apartenenţa noastră religioasă: fie că suntem creştini, musulmani, budişti, hinduşi sau evrei. Nu-l putem ruga pe Buddha, Isus, Dumnezeu sau Mohamed să ne elibereze inimile de furie. Dar există învăţături concrete despre cum să transformăm dorinţa, furia şi confuzia din noi. Dacă urmăm aceste sfaturi şi învăţăm să ne stăpânim suferinţa, îi putem ajuta şi pe ceilalţi să o facă.

O SCHIMBARE ÎN BINE

Să presupunem că există o familie în care tatăl şi fiul sunt furioşi unul pe celălalt. Nu mai sunt capabili să comunice. Atât tatăl, cât şi fiul suferă

foarte tare. Nu vor să rămână cuprinşi de mânie, dar nu ştiu cum să o depăşească.

O învăţătură bună este una practicabilă în viaţa de zi cu zi, una care îţi poate transforma suferinţa. Când eşti furios, suferi ca şi când ai fi cuprins de flăcările iadului. Când eşti deznădăjduit sau gelos, te afli în iad. Trebuie să mergi la un prieten practicant şi să-l întrebi cum să faci pentru a-ţi transforma furia şi deznădejdea.

ASCULTAREA PLINĂ DE COMPASIUNE ALINĂ SUFERINŢA

Discursul unui individ este plin de furie atunci când suferă profund. Datorită suferinţei îndelungate se umple de amărăciune. Este mereu pregătit să se plângă şi să-i învinuiască pe ceilalţi pentru problemele sale. Din acest motiv, nu-ţi face plăcere să-l asculţi şi încerci să-l eviţi.

Pentru a putea înţelege şi transforma furia, trebuie să învăţăm să practicăm ascultarea plină de compasiune şi să folosim discursul iubirii. Există Bodhisattva[1] – o Fiinţă Măreaţă sau o persoană Trează – care este capabilă să asculte în profunzime cu multă compasiune. Aceasta este numită Kwan Yin sau Avalokiteshvara[2], Bodhisattva Marii Compasiuni. Toţi trebuie să învăţăm să practicăm ascultarea profundă la fel ca Bodhisattva. Apoi îi putem călăuzi concret pe cei care se află în căutarea restabilirii comunicării.

Ascultarea plină de compasiune îi poate ajuta pe ceilalţi să sufere mai puţin. Dar, chiar dacă ai cele mai bune intenţii, nu-i poţi asculta profund dacă nu te antrenezi în ascultarea plină de compasiune. Dacă reuşeşti să te aşezi şi să asculţi o persoană pentru o oră, eşti capabil să potoleşti multă suferinţă. Ascultă cu un singur scop: să-i dai ocazia celeilalte persoane să se exprime şi să-şi aline suferinţa. Menţine compasiunea vie în timpul ascultării.

Trebuie să fii foarte concentrat în timp ce asculţi. Trebuie să te concentrezi cu toată atenţia doar la practica ascultării, să fii prezent cu toată fiinţa ta: cu ochii, urechile, corpul şi mintea ta. Dacă te prefaci

---

[1] Fiinţă iluminată şi plină de compasiune care refuză să intre în Nirvana pentru a-i ajuta pe ceilalţi. În sanscrită, numele său este alcătuit din două cuvinte: *bodhi*, care înseamnă iluminare, şi *sattva*, care înseamnă fiinţă.

[2] Divinitate tibetană budistă. Numele său înseamnă: *Zeul care priveşte în jos.*

că asculţi şi nu asculţi cu întreaga ta fiinţă, cealaltă persoană va şti, iar suferinţa nu i se va potoli. Dacă ştii să practici respiraţia conştientă şi poţi rămâne concentrat pe dorinţa de a-l ajuta să găsească alinare, atunci vei reuşi să-ţi susţii compasiunea pe timpul ascultării.

Ascultarea plină de compasiune este o practică profundă. Nu asculţi pentru a judeca sau pentru a mustra. Asculţi doar pentru că îţi doreşti ca cealaltă persoană să sufere mai puţin. Persoana poate fi tatăl, fiul, fiica sau partenerul tău. A învăţa să-i asculţi pe ceilalţi te poate ajuta să-ţi transformi furia şi suferinţa.

O BOMBĂ GATA SĂ EXPLODEZE

Cunosc o femeie catolică din America de Nord care a suferit groaznic din cauza relaţiei dificile pe care o avea cu soţul său. Era o familie de intelectuali; amândoi aveau doctorate. Dar soţul suferea foarte mult. Era în război cu soţia lui şi cu toţi copiii. Cei din familie încercau să-l evite deoarece era mereu ca o bombă ce stătea să explodeze. Furia sa era imensă. Pentru că nimeni nu era niciodată prin prejma lui, credea că soţia şi copiii îl disprețuiesc. Dar soţia nu-l disprețuia. Nici copiii nu-l disprețuiau. Le era tuturor frică de el. A fi pe lângă el era periculos pentru că ar fi putut exploda în orice moment.

Deoarece nu mai reuşea să suporte această situaţie, într-o zi soţia a încercat să se sinucidă. Simţea că nu mai poate continua să trăiască în aceste circumstanţe. Dar înainte de a duce la îndeplinire planul sinucigaş, şi-a sunat o prietenă care practica budismul, pentru a-i mărturisi ce are de gând să facă. Prietena o sfătuise de nenumărate ori să practice meditaţia pentru a suferi mai puţin, dar a fost mereu refuzată categoric. Fiind catolică, nu putea să practice sau să urmeze învăţăturile budiste.

În acea după-amiază, când femeia care practica budismul a aflat că prietena ei avea de gând să se sinucidă, i-a spus la telefon: „Pretinzi că eşti prietena mea şi eşti pe cale de a muri. Singurul lucru pe care ţi l-am cerut vreodată a fost să asculţi cuvântarea învăţătorului meu, dar refuzi. Dacă eşti cu adevărat prietena mea, te rog, cheamă un taxi şi vino să asculţi caseta şi apoi poţi muri."

Când femeia catolică a sosit, prietena ei stătea singură în camera de zi şi asculta cuvântarea dharma despre restabilirea comunicării. Ascultând cuvântarea, timp de o oră sau o oră şi jumătate, a ajuns la o transformare

lăuntrică profundă. A descoperit multe lucruri. A realizat că era responsabilă pentru o parte din propria suferinţă şi că îl făcuse şi pe soţul ei să sufere enorm. Nu fusese capabilă să-l ajute deloc. De fapt, evitându-l, i-a îngreunat suferinţa cu fiecare zi care trecea. A învăţat din cuvântarea dharma că trebuie să fie capabilă să asculte cu profundă compasiune pentru a reuşi să ajute şi alte persoane. Asta nu fusese în stare să facă în ultimii cinci ani.

DEZAMORSAREA BOMBEI

După ce a ascultat această cuvântare, femeia s-a simţit inspirată. Îşi dorea să meargă acasă şi să practice ascultarea profundă pentru a-şi ajuta soţul. Dar prietena ei budistă i-a spus: „Nu, draga mea, nu ar trebui să o faci astăzi, pentru că ascultarea prin compasiune este o învăţătură prea intensă. Trebuie să te antrenezi măcar două săptămâni pentru a reuşi să asculţi ca un Bodhisattva". Femeia şi-a încurajat prietena să participe la un *refugiu*[1], pentru a învăţa mai multe.

Participau patru sute cincizeci de oameni la acest refugiu – mâncând, dormind şi practicând împreună pentru şase zile. În tot acest timp practicam atent respiraţia, fiind conştienţi de fiecare inspiraţie şi expiraţie pentru a ne reuni mintea şi trupul. Practicam mersul conştient, iar fiecare pas ne conţinea sută la sută fiinţele. Practicam respiraţia, mersul şi statul jos conştient pentru a observa şi cuprinde suferinţa din noi.

Participanţii nu ascultau doar discuţiile dharma, ci practicam toţi arta ascultării, ascultându-ne unul pe celălalt şi folosind discursul iubirii. Încercam să ascultăm în profunzime pentru a înţelege suferinţa celuilalt. Femeia catolică practica mult şi cu atenţie pentru că problema ei era legată de viaţă şi de moarte.

Când s-a întors acasă după refugiu, era foarte calmă şi inima ei era plină de compasiune. Îşi dorea cu adevărat să-şi ajute soţul să scape de bomba pe care acesta o purta în suflet. Se mişca foarte încet, urmându-şi respiraţia pentru a rămâne calmă şi pentru a-şi menţine compasiunea. Practica mersul conştient, iar soţul său a observat că se comportă diferit. La un moment dat, s-a apropiat şi s-a aşezat încet alături de el, ceea ce nu mai făcuse deloc în ultimii cinci ani.

---

[1] Loc în care se retrag comunităţile de practicanţi budişti pentru a medita împreună.

A stat tăcută cam zece minute. Apoi şi-a aşezat blând mâna pe a lui şi i-a spus: „Dragul meu, ştiu că ai suferit foarte tare în ultimii cinci ani şi îmi pare foarte rău. Ştiu că eu sunt responsabilă în mare parte pentru suferinţa ta. Nu numai că n-am reuşit să te ajut, dar am şi înrăutăţit situaţia. Am făcut multe greşeli şi ţi-am cauzat destulă durere. Îmi pare îngrozitor de rău. Mi-ar plăcea să-mi dai o nouă şansă. Îmi doresc să te fac fericit, dar nu am ştiut până acum cum să fac asta. De aceea am reuşit doar să înrăutăţesc situaţia cu fiecare zi. Nu mai vreau să continuăm astfel. Aşa că, dragul meu, ajută-mă. Am nevoie de ajutorul tău pentru a reuşi să te înţeleg mai bine şi pentru a te putea iubi mai bine. Te rog, dezvăluie-mi ce este în inima ta. Ştiu că suferi enorm, dar trebuie să-ţi cunosc suferinţa pentru a nu mai repeta greşelile din trecut. Fără ajutorul tău, nu voi reuşi. Trebuie să mă ajuţi pentru a nu te mai răni. Vreau doar să te iubesc". Ascultând vorbele soţiei, a început să plângă. A plâns ca un copil.

Timp îndelungat, soţia sa fusese numai posacă. Ţipa şi vorbea întotdeauna cu furie şi asprime, judecând şi învinovăţind. Nu făceau altceva decât să se certe. Nu-i mai vorbise cu atâta dragoste şi blândeţe de câţiva ani. Când şi-a văzut bărbatul plângând, şi-a dat seama că avea o şansă. Poarta inimii soţului fusese închisă, dar acum începea să se redeschidă. Ştia că trebuia să fie foarte atentă, aşa că a practicat în continuare respiraţia conştientă. A spus: „Te rog, dragul meu, spune-mi ce ai pe suflet. Vreau să învăţ să fac totul mai bine pentru a nu mai face greşeli".

În seara aceea, a reuşit să practice ascultarea prin compasiune cu succes. S-a dovedit o seară vindecătoare pentru amândoi. După doar câteva ore petrecute împreună, erau deja capabili să se împace.

ÎNVĂŢĂTURA ADECVATĂ, PRACTICA ADECVATĂ

Dacă practica este corectă, adecvată, nu ai nevoie de cinci sau de zece ani, chiar şi două ore pot duce la transformare şi vindecare. Cu siguranţă, femeia catolică a fost învingătoare în acea seară deoarece şi-a convins soţul să meargă împreună la un al doilea refugiu.

Cel de-al doilea refugiu a durat şase zile şi soţul ei a avut parte de o transformare deosebită. În timpul unei meditaţii a ceaiului, şi-a prezentat soţia celorlalţi refugiaţi, spunând: „Dragii mei prieteni, dragii mei copracticanţi, daţi-mi voie să vă prezint o Fiinţă Măreaţă, un Bodhisattva. Ea este soţia mea, un mare Bodhisattva. În ultimii cinci ani am fost un

prost şi am făcut-o să sufere foarte tare. Dar ea, cu ajutorul practicii, a reuşit să schimbe totul. Mi-a salvat viaţa". Apoi şi-au spus povestea care i-a călăuzit spre acest refugiu. Au împărtăşit că aveau de gând să se împace şi să renască iubirea dintre ei la un nivel mult mai intens.

Când un fermier foloseşte un tip de îngrăşământ care nu are efect, trebuie să-l schimbe. Acelaşi lucru este valabil şi pentru noi. Dacă, după câteva luni de practică, nu se produce nicio transformare sau vindecare, situaţia trebuie reconsiderată. Trebuie să schimbăm modul de abordare şi să învăţăm mai mult pentru a descoperi practica potrivită care ne poate schimba propria viaţă şi vieţile celor pe care îi iubim.

Toţi putem reuşi dacă primim învăţătura şi practica potrivite. Dacă practici cu seriozitate, dacă reuşeşti să priveşti practica drept o chestiune legată de viaţă şi de moarte, ca această femeie catolică, poţi schimba totul.

SĂ FACEM FERICIREA POSIBILĂ

Trăim într-un timp al diversităţii tipurilor de comunicare. Informaţia poate străbate întreaga planetă într-un timp record. Cu toate astea, comunicarea interumană, dintre tată şi fiu, dintre soţ şi soţie, dintre mamă şi fiică, a devenit extrem de dificilă. Dacă nu putem restabili comunicarea, fericirea nu va fi niciodată posibilă. În învăţătura budistă, ascultarea prin compasiune, practica discursului iubirii şi practica stăpânirii furiei sunt prezentate foarte clar. Trebuie să punem în practică învăţăturile lui Budha referitoare la ascultarea în profunzime şi la discursul iubirii pentru a restabili comunicarea şi a dărui fericirea familiilor noastre, şcolii şi comunităţii noastre. Apoi îi putem ajuta şi pe ceilalţi oameni.

Capitolul I
RISIPIREA FURIEI

Toţi trebuie să ştim cum să ne stăpânim şi să ne folosim furia. Pentru a reuşi acest lucru, e necesar să acordăm mai multă atenţie aspectului biochimic al furiei, pentru că furia îşi are rădăcinile atât în corpul, cât şi în mintea noastră. Când ne analizăm furia, vom avem în vedere şi elementele sale psihologice. Trebuie să fim atenţi la cum mâncăm, cum bem şi cum ne tratăm corpul în viaţa de zi cu zi.

FURIA NU ESTE NEAPĂRAT O REALITATE PSIHOLOGICĂ

Din învăţăturile lui Budha aflăm că mintea şi trupul nu sunt separate. Aşa cum trupul este mintea noastră, şi mintea este totuna cu trupul nostru. Furia nu este numai o realitate mentală pentru că fizicul şi mentalul sunt strâns legate unul de celălalt şi nu le putem separa. În budism, numim ansamblul minte-trup *namarupa. Namarupa* este psiho-soma, mintea şi trupul ca entitate. Aceeaşi realitate apare uneori ca minte, iar alteori ca trup.

Privind în profunzime natura unei particule elementare, oamenii de ştiinţă au descoperit că uneori se manifestă ca undă, alteori ca particulă. Unda este foarte diferită de particulă. O undă poate fi doar o undă. Nu poate fi o particulă. O particulă nu poate fi altceva decât o particulă, nu poate fi o undă. Dar unda şi particula sunt acelaşi lucru. Aşa că, în loc să o numească undă sau particulă, o numesc undo-particulă, combinând cele două cuvinte. Acesta este numele pe care oamenii de ştiinţă l-au dat particulei elementare.

Acelaşi lucru este valabil pentru minte şi trup. Conform gândirii noastre dualiste, mintea nu poate fi trup, şi nici trupul nu poate fi minte. Dar analizând în profunzime, constatăm că trupul este totuna cu mintea

şi invers. Dacă putem depăşi dualitatea aparentă dintre minte şi trup, înseamnă că ne apropiem de adevăr.

Mulţi oameni au început să realizeze că ceea ce i se întâmplă trupului i se întâmplă şi minţii, şi invers. Medicina modernă e conştientă că îmbolnăvirea trupului poate fi o urmare a îmbolnăvirii minţii. Iar bolile minţilor noastre pot fi conectate bolilor trupului nostru. Trupul şi mintea nu sunt două entităţi separate – sunt unul şi acelaşi lucru. Trebuie să ne îngrijim cu atenţie trupul dacă vrem să ne stăpânim furia. Ceea ce mâncăm şi consumăm este foarte important.

SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM

Furia, frustrarea şi disperarea noastră au mult de-a face cu trupul nostru şi cu ceea ce mâncăm. Trebuie să ne creăm o strategie a alimentaţiei, să consumăm astfel încât să ne protejăm de furie şi de violenţă. Alimentaţia este un aspect al civilizaţiei. Modul în care ne creştem hrana, tipul de hrană pe care-l mâncăm şi felul în care ne hrănim ţin de civilizaţie, deoarece alegerile pe care le facem ne pot conferi pacea şi ne pot uşura suferinţa.

Hrana pe care o consumăm poate juca un rol foarte important în privinţa stării de furie. Hrana noastră poate conţine această stare. Când mâncăm carnea unui animal care suferea de sindromul vacii nebune, mâncăm furia conţinută de aceasta. Dar trebuie să fim atenţi şi la celelalte tipuri de alimente. Dacă mâncăm un ou sau un pui, trebuie să ştim că pot conţine de asemenea multă furie. Ne exprimăm cu furie deoarece mâncăm furie.

În zilele noastre, puii sunt crescuţi industrial în fabrici în care nu pot umbla, fugi sau căuta mâncare în pământ. Sunt hrăniţi exclusiv de oameni. Crescuţi în cuşti mici, ei nu se pot mişca deloc. Zi şi noapte trebuie să stea. Imaginaţi-vă că nu aţi avea dreptul să umblaţi sau să alergaţi. Imaginaţi-vă că sunteţi obligaţi să staţi mereu în acelaşi loc. Probabil că aţi înnebuni. Deci şi puii înnebunesc.

Pentru ca găinile să producă mai multe ouă, fermierii creează zile şi nopţi artificiale. Folosesc lumina artificială pentru a scurta ziua şi noaptea, astfel încât găinile să creadă că au trecut douăzeci şi patru de ore şi să producă mai multe ouă. În aceste găini se adună multă furie, frustrare şi suferinţă. Îşi exprimă aceste impulsuri atacând găinile din preajma lor. Îşi folosesc ciocurile pentru a se ciuguli şi răni unele pe altele. Îşi cauzează

răni, suferă şi mor. De aceea îngrijitorii le taie ciocurile, pentru a preveni atacurile cauzate de frustare.

Când mănânci carnea sau ouăle unor astfel de găini, mănânci furie şi frustrare. Aşa că fii conştient. Fii conştient de ceea ce mănânci. Dacă te hrăneşti cu furie, vei deveni furios şi vei ajunge să te exprimi cu furie. Dacă te hrăneşti cu disperare, vei exprima disperare. Dacă te hrăneşti cu frustrare, vei exprima frustrare.

Trebuie să mâncăm ouă fericite de la găini fericite. Trebuie să bem lapte care nu vine de la vaci furioase. Trebuie să bem laptele natural al vacilor crescute în libertate. Trebuie să facem un efort de a sprijini fermele să găsească o soluţie umană de creştere a animalelor. Trebuie să consumăm vegetale produse natural. Este mai scump, dar putem compensa mâncând mai puţin. Putem învăţa să mâncăm mai puţin.

CONSUMĂM FURIE ŞI PRIN CELELALTE SIMŢURI

Nu ne hrănim furia numai cu alimente, dar şi cu ceea ce consumăm cu ajutorul ochilor, urechilor şi minţii noastre. Chiar şi consumul cultural se leagă de noţiunea de furie. De aceea este foarte important să ne dezvoltăm o strategie a consumului.

Ne putem intoxica cu ceea ce citim în ziare sau urmărim la televizor. Şi aceste mijloace de informare pot conţine furie şi frustrare. Un film este ca o bucată de friptură. Poate conţine furie. Dacă eşti un consumator de film, te poţi umple de furie şi frustrare. Articolele ziarelor şi conversaţiile pe care le porţi pot să conţină, de asemenea, multă furie.

Uneori te poţi simţi singur şi eşti dornic să discuţi cu cineva. Într-o oră de conversaţie, cealaltă persoană te poate otrăvi cu multe informaţii dăunătoare. Poţi asimila multă furie care se va manifesta mai târziu. De aceea, consumarea conştientă este foarte importantă.

SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS, SĂ MÂNCĂM MAI PUŢIN

Există persoane care se refugiază în mâncare pentru a-şi uita necazurile sau depresia. A mânca în exces poate dăuna aparatului digestiv şi poate contribui la naşterea furiei. În acelaşi timp, se produce un exces

de energie. Dacă nu poţi controla această energie, ea se transformă într-o energie negativă. a furiei, sexului şi a violenţei.

Mâncând sănătos, putem mânca mai puţin. Avem nevoie de jumătate din cantitatea de alimente pe care o consumăm zilnic. Pentru a mânca adecvat ar trebui să mestecăm de cincizeci de ori înainte de-a înghiţi. Când mâncăm încet şi transformăm hrana din gură într-un soi de lichid, absorbim mult mai multe substanţe nutritive prin intestine. Dacă mâncăm sănătos şi mestecăm mâncarea cu atenţie, ne hrănim mai mult decât dacă am mânca foarte mult, iar stomacul nostru n-ar reuşi să digere.

Mâncatul presupune o practică intensă. Când mănânc, mă bucur de fiecare îmbucătură. Sunt conştient de alimentele pe care le asimilez şi de actul de a mânca. Putem practica mâncatul conştient pentru că ştim ce înghiţim. Ne mestecăm mâncarea cu atenţie şi bucurie. Din când în când ne oprim din mestecat şi intrăm în contact cu prietenii, familia sau cu cei din Sangha – comunitatea practicanţilor budismului – care se află în preajma noastră. Considerăm că este minunat să stai aşezat, nefiind îngrijorat de nimic, şi să mesteci în linişte. Când mâncăm conştient, nu ne mestecăm sau înghiţim furia, anxietatea sau proiectele. Mestecăm mâncarea pregătită cu dragoste de ceilalţi. Este foarte plăcut.

Când mâncarea din gură devine aproape lichidă, eşti capabil să-i descoperi aroma mult mai intensă, iar gustul este foarte bun. Ai putea să încerci să mesteci în felul acesta. Trebuie să fii conştient de fiecare mişcare a maxilarului. Vei descoperi că mâncarea este delicioasă. Poate fi doar pâine goală, fără unt sau dulceaţă. Este minunată. Probabil că poţi bea şi o cană cu lapte. Eu nu beau niciodată laptele. Eu îl mestec. Iau o bucată de pâine în gură şi o mestec un timp cu atenţie, apoi iau o lingură de lapte. Le mestec pe amândouă foarte conştient de ceea ce fac. Nu îţi poţi imagina ce delicios este să mesteci o bucată de pâine împreună cu o lingură de lapte.

Când mâncarea în combinaţie cu saliva a devenit lichidă, ea este pe jumătate digerată. În momentul în care ajunge în stomac şi în intestine, procesul digestiei are loc foarte uşor. În felul acesta, multe substanţe nutritive vor fi absorbite de corp. Vei avea parte de plăcere şi de libertate în timp ce mesteci. Dacă vom mânca astfel, e firesc că vom mânca mai puţin.

Când te serveşti, fii atent la ochii tăi. Nu te încrede în ei. Ei sunt cei care te împing să iei prea multă mâncare. Dar nu ai nevoie de atât de multă. Dacă ştii să mănânci cu atenţie şi cu plăcere, vei deveni conştient că ai nevoie de jumătate din cantitatea dorită de ochii tăi. Te rog să încerci. Mestecând ceva

foarte simplu, cum ar fi nişte dovlecel, nişte morcov, o bucată de pâine şi nişte lapte, poţi avea parte de un adevărat festin. Este minunat.

În Satul Prunilor[1], centrul nostru de meditaţie din Franţa, mulţi dintre noi au experimentat această modalitate de a mânca, mestecând foarte încet şi cu atenţie. Încercaţi să mâncaţi astfel. Vă poate ajuta să vă simţiţi mai bine în propriul trup şi, bineînţeles, cu propriul spirit, cu propria conştiinţă.

Ochii sunt mai mari decât stomacul. Trebuie să ne însărcinăm ochii să fie atenţi pentru a nu dori mai mult decât cantitatea exactă de mâncare de care avem nevoie. Termenul chinezesc pentru bolul unui călugăr sau al unei măicuţe înseamnă: „instrument pentru măsura potrivită". Folosim un astfel de bol tocmai pentru a ne proteja de ochii noştri înşelători. Dacă bolul este plin, ştim că mâncarea este suficientă. Mâncăm doar această cantitate. Dacă poţi mânca astfel, îţi vei putea permite să cumperi mai puţin. Cumpărând mai puţină mâncare, îţi vei putea permite să cumperi hrană obţinută prin procedee ecologice. Acest lucru îl putem face chiar noi în familiile noastre. Ar fi un ajutor imens pentru industria alimentară care ar prefera să producă hrană ecologică.

CELE CINCI ANTRENAMENTE ALE CONŞTIINŢEI TREZE

Toţi avem nevoie de o dietă bazată pe dorinţa de a iubi şi de a servi. O dietă bazată pe inteligenţă. Cele cinci practici reprezintă calea eliberării de suferinţă, atât pentru întreaga lume, cât şi pentru fiecare dintre noi (de cercetat întregul text din Anexa A). Privirea în profunzime a modului în care consumăm este calea indispensabilă practicii celor cinci antrenamente ale conştiinţei treze.

Acest antrenament al conştiinţei treze se află în strânsă relaţie cu practica consumului conştient, cu folosirea unei diete care ne poate elibera nu numai pe noi, dar şi societatea în care trăim. Deoarece suntem conştienţi de suferinţa cauzată de consumul nestăpânit, facem următorul legământ:

... să menţin sănătatea mentală şi fizică a persoanei mele, a familiei şi a societăţii mele, practicând mâncatul, băutul şi consumul raţional. Jur să consum numai lucruri care menţin pacea, starea de

[1] Plum Village sau Le Village des Pruniers este un centru de meditaţie fondat de Thich Nhat Hahn în 1982, aflat în sudul Franţei, în apropiere de Bordeaux. Aici au loc anual mai multe refugii.

bine și fericirea în trupul și în conștiința mea, în familia și în societatea căreia îi aparțin. Sunt hotărât să nu folosesc alcool sau orice alt tip de drog, să nu consum alimente sau orice alt tip de produse toxice, ca anumite programe de televiziune, reviste, cărți, filme și conversații...

Dacă te preocupă supravegherea furiei tale, a frustrării și a disperării tale, trebuie să iei în calcul traiul conform acestui antrenament al conștiinței treze. Dacă vei bea alcool conștient, îți vei da seama că produce suferință. Consumul de alcool dăunează sănătății trupului și minții și poate provoca chiar și moartea. Producerea alcoolului presupune suferință. La început, rostul alcoolului a fost compensarea lipsei de hrană. Mâncatul și băutul conștient ne pot dărui această adevărată înțelegere eliberatoare.

Trebuie să descoperi o strategie a consumului rațional împreună cu oamenii pe care îi iubești, cu membrii familiei tale, chiar dacă sunt încă tineri. Copiii pot înțelege aceste lucruri, așa că ar trebui să participe la discuție. Împreună veți putea decide ce să mâncați, ce să beți, la ce programe de televiziune să vă uitați, ce să citiți și ce tipuri de conversație să purtați. Aceasta este o strategie pentru a vă proteja.

Nu putem vorbi despre furie și despre cum să ne tratăm propria furie, fără să acordăm atenție lucrurilor pe care le consumăm, pentru că furia ține tocmai de acest lucru. În Satul Prunilor facem tot ce este posibil pentru a ne proteja. Încercăm să nu consumăm lucruri care provoacă furie, frustrare și frică. Pentru a consuma conștient, trebuie să discutăm regulat despre ceea ce mâncăm, despre modul în care mâncăm, despre cum să cumpărăm mai puțin și doar alimente de calitate, despre ce hrană consumăm, cât și despre ceea ce consumăm prin celelalte simțuri.

Capitolul II
POTOLIND FOCUL FURIEI

APĂRĂ-ŢI CASA

Suferim când cineva spune sau face ceva care ne provoacă furia. Avem tendinţa să răspundem pentru a-l face şi pe celălalt să sufere, sperând că noi vom suferi mai puţin. Ne spunem în gând: „Vreau să te pedepsesc, vreau să te fac să suferi pentru că şi tu m-ai făcut să sufăr. Mă voi simţi mai bine văzându-te suferind".

Mulţi dintre noi sunt înclinaţi să creadă într-o practică atât de copilărească. De fapt, dacă îi produci suferinţă celuilalt, el va încerca la rândul lui să-ţi producă şi mai multă suferinţă. Rezultatul este o intensificare a suferinţei de ambele părţi. Amândoi aveţi nevoie de compasiune şi de ajutor. Niciunul dintre voi nu are nevoie de pedeapsă.

Când te înfurii, întoarce-te spre tine însuţi şi ocupă-te de propria furie. Dacă cineva te face să suferi, retrage-te şi ai grijă de propria suferinţă. Nu face şi nu spune nimic, deoarece poate dăuna relaţiei tale.

Cei mai mulţi nu fac asta. Nu vrem să ne întoarcem înspre noi înşine. Vrem să urmăm cealaltă persoană pentru a o pedepsi.

Dacă ţi-ar arde casa, cel mai important lucru ar fi să stingi focul cât mai repede, nu să fugi după persoana pe care o bănuieşti că ar fi dat foc. Dacă ai alege să urmăreşti persoana bănuită, casa ar arde în întregime. Nu ar fi deloc înţelept. Trebuie să te întorci şi să stingi focul. În concluzie, când eşti furios, dacă interacţionezi sau te cerţi cu cealaltă persoană, dacă încerci să o pedepseşti, te comporţi exact precum cel care fuge după incendiator în timp ce totul este cuprins de flăcări.

INSTRUMENTE PENTRU POTOLIREA FLĂCĂRILOR

Buddha ne-a transmis instrumente specifice pentru a stinge focul din noi: metoda respiraţiei conştiente, metoda mersului conştient, metoda asumării propriei furii, metoda examinării profunde a naturii percepţiilor şi metoda examinării profunde a celorlalte persoane pentru a le înţelege suferinţa şi nevoia de ajutor. Aceste metode sunt foarte practice şi ne parvin direct de la Budha.

A inspira conştient înseamnă a simţi cum aerul îţi pătrunde în trup, iar a expira conştient înseamnă a şti că trupul tău face schimb de aer. Astfel te afli în contact şi cu aerul, şi cu trupul, iar fiindcă eşti atent la aceste acţiuni, eşti în contact şi cu mintea ta. E la fel de simplu precum pare. E nevoie doar de o respiraţie conştientă pentru a fi din nou în contact cu tine însuţi şi cu ceea ce te înconjoară şi de trei respiraţii consecutive pentru a menţine contactul.

Când nu stai nemişcat, aşezat sau întins, înseamnă că te afli în mişcare. Dar încotro te îndrepţi? Eşti deja aici.. Cu fiecare pas ajungi la momentul prezent, poţi păşi în Tărâmul Purităţii sau în Regatul Domnului. Când te plimbi dintr-o parte în alta a camerei, sau dintr-o clădire în alta, fii atent la contactul dintre piciorul tău şi pământ şi la contactul aerului care îţi pătrunde în corp. Acest lucru te poate ajuta să descoperi câţi paşi poţi face în timpul unei inspiraţii şi câţi în timpul unei expiraţii. Când inspiri, poţi spune *înăuntru*, iar când expiri, poţi spune *în afară*. În acest fel poţi practica meditaţia mersului întreaga zi. Este o practică posibilă oricând, de aceea are puterea să ne transforme viaţa de zi cu zi.

Mulţi oameni preferă să citească despre diferitele lor tradiţii spirituale sau să execute diferite ritualuri, dar nu vor să-şi practice prea mult învăţăturile. Învăţăturile ne pot transforma, indiferent cărei tradiţii spirituale îi aparţinem, doar dacă avem voinţă pentru a practica. Ne vom transforma dintr-o mare de foc într-un lac răcoros. Apoi, nu numai că ne vom sista suferinţa, dar vom deveni o sursă de veselie şi de fericire pentru mulţi dintre cei din jur.

CUM ARĂTĂM CÂND SUNTEM CUPRINŞI DE FURIE?

Când furia apare, scoateţi o oglindă şi priviţi-vă. Când eşti furios, nu eşti prea frumos sau prezentabil. Muşchii feţei tale se tensionează.

Iar figura pare o bombă gata să explodeze. Priveşte o persoană furioasă. Te înspăimânţi când vezi tensiunea din ea. Bomba poate exploda în orice minut. Aşa că poate fi de ajutor să te priveşti în momentele în care eşti înfuriat. Este un fel de clopoţel care trezeşte conştiinţa. Când te vezi astfel, eşti motivat să schimbi ceva. Ştii ce trebuie să faci pentru a arăta mai frumos. Nu ai nevoie de produse cosmetice. Ai nevoie doar să respiri adânc, paşnic, cu calm, şi să zâmbeşti. Dacă poţi face acest lucru o dată sau de două ori, vei arăta mult mai bine. Priveşte-te în oglindă, inspiră calm, expiră zâmbind şi te vei simţi uşurat.

Furia este un fenomen mental, psihologic, dar este strâns legat de procesele biologice şi biochimice. Furia îţi încordează toţi muşchii, dar dacă ştii cum să zâmbeşti, începi să te relaxezi şi furia scade. Zâmbetul îi permite energiei înţelegerii să se nască în tine, ajutându-te să-ţi asumi starea de furie.

Pe timpuri, servitorii regilor şi ai reginelor erau obligaţi să poarte mereu o oglindă pentru că ori de câte ori se prezenta cineva în faţa maiestăţilor trebuia să arate perfect. Pentru binele etichetei sociale, oamenii erau nevoiţi să care un săculeţ cu o mică oglindă înăuntru. Încercaţi. Purtaţi mereu o oglindă cu voi pentru a vedea în ce stare vă aflaţi. După ce aţi inspirat şi expirat de câteva ori, zâmbindu-vă, tensiunea va dispărea şi vă veţi simţi uşurat.

SĂ NE ÎMBRĂŢIŞĂM FURIA CU LUMINA CONŞTIINŢEI TREZE

Furia este ca un bebeluş plângând şi suferind. Bebeluşul are nevoie de îmbrăţişarea mamei lui. Eşti mamă pentru copilul tău, furia. În momentul în care începi să practici respiraţia conştientă, ai energia unei mame care îşi leagănă şi îmbrăţişează copilul. Iar el se va simţi eliberat imediat.

Toate plantele cresc datorită soarelui. Toate sunt sensibile la el. Orice vegetaţie îmbrăţişată de lumina soarelui se transformă. Dimineaţa florile sunt încă închise. Dar când răsare soarele, lumina învăluie florile şi încearcă să le pătrundă. Lumina este alcătuită din mici particule numite fotoni. Fotonii penetrează treptat floarea, unul câte unul, până când mulţi ajung înăuntru. În acel moment, floarea nu mai poate rezista şi se deschide spre razele soarelui.

În acelaşi fel, toate fenomenele mentale şi psihice umane sunt sensibile la conştiinţa trează. Dacă există conştiinţă trează îmbrăţişându-ne trupul, trupul va fi transformat. Dacă înţelegerea va fi prezentă învăluind furia şi disperarea, atunci şi ele vor putea fi transformate. Conform lui Buddha şi conform experienţelor noastre, orice este îmbrăţişat de energia conştiinţei treze va suferi o transformare.

Furia este precum o floare. La început este posibil să nu înţelegi natura furiei tale sau motivul apariţiei sale. Dar, dacă ştii cum să o îmbrăţişezi cu ajutorul energiei conştiinţei treze, va începe să se deschidă. Poţi sta nemişcat, urmărindu-ţi respiraţia, sau poţi practica meditaţia mersului pentru a genera energia conştiinţei treze şi a reuşi să-ţi asimilezi furia. După zece sau douăzeci de minute furia va fi nevoită să ţi se arate şi, dintr-odată, vei descoperi adevărata natură a furiei tale. E posibil să se fi ivit datorită unei simple percepţii greşite sau a lipsei de îndemânare.

FURIA TREBUIE PREPARATĂ

Trebuie să îţi menţii conştiinţa trează pentru o bucată de timp pentru ca floarea furiei să se deschidă. Este ca atunci când găteşti cartofi; pui cartofii în tigaie, o acoperi şi dai drumul la foc. Dar dacă închizi focul după cinci minute, chiar şi la cea mai puternică flacără, cartofii nu vor fi gata. Trebuie să ţii focul arzând pentru cel puţin cincisprezece sau douăzeci de minute ca să fie gata cartofii. Apoi ridici capacul şi miroşi aroma minunată.

Furia ta este la fel – trebuie să fie gătită. La început este crudă. Este greu să te bucuri de prezenţa furiei, dar dacă ştii cum să te ocupi de ea, să o prepari, energia negativă a furiei tale va deveni energia pozitivă a înţelegerii şi compasiunii.

Poţi reuşi. Nu stă doar în puterea Marii Fiinţe să reuşească. Poţi şi tu. Poţi transforma gunoiul furiei în florile compasiunii. Cei mai mulţi putem face asta în doar cincisprezece minute. Secretul constă în urmarea practicii respiraţiei conştiente şi a practicii mersului conştient, generând astfel energia conştiinţei treze pentru a-ţi îmbrăţişa furia.

Îmbrăţişaţi-vă furia cu multă tandreţe. Furia nu vă este duşman, furia este pruncul vostru. Este asemenea stomacului sau plămânilor. De câte ori aveţi probleme la plămâni sau la stomac, nu vă gândiţi să aruncaţi pur şi simplu aceste organe. Acelaşi lucru este valabil şi pentru furie.

Vă acceptaţi furia pentru că ştiţi că o puteţi îngriji; o puteţi transforma în energie pozitivă.

SĂ TRANSFORMĂM RESTURILE ÎN FLORI

Grădinarul care cultivă ecologic nu se gândeşte să arunce resturile. Ştie că are nevoie de ele. Este capabil să transforme reziduurile furajere în îngrăşământ, iar îngrăşământul în salată, castraveţi, ridichi şi flori. Ca practicant, eşti un fel de grădinar, un grădinar ecologic.

Furia şi iubirea sunt amândouă de natură organică, ceea ce înseamnă că amândouă se pot transforma. Iubirea poate deveni ură. Ştiţi foarte bine asta. Cei mai mulţi dintre noi ne avântăm într-o relaţie iubind intens. Atât de intens, încât credem că nu vom putea supravieţui fără partenerul nostru. Însă, dacă nu practicăm conştiinţa trează, după numai doi sau trei ani, iubirea se poate transforma în ură. Şi începem să ne simţim groaznic în prezenţa partenerului nostru. Viaţa împreună devine imposibilă, iar divorţul este singura cale de ieşire. Dragostea s-a transformat în ură; floarea noastră a devenit totuna cu resturile. Dar cu ajutorul energiei conştiinţei treze, poţi privi resturile şi spune: „Nu mi-e frică. Sunt capabil să transform resturile înapoi în iubire".

Nu intra în panică dacă începi să descoperi resturi ca furia, disperarea şi ura în interiorul tău. Ca orice bun grădinar, fiind un bun practicant, poţi face faţă acestui lucru: „Recunosc că există resturi în mine. Voi transforma aceste resturi în îngrăşământ hrănitor care poate ajuta iubirea să reapară".

Cei care au încredere în practică nu se gândesc să fugă de o relaţie dificilă. Când cunoşti tehnicile respiraţiei conştiente, mersului conştient, şederii conştiente şi mâncatului conştient poţi genera energia conştiinţei treze şi vei reuşi să îmbrăţişezi propria furie şi disperare. Doar asumându-ţi-le te poţi simţi uşurat. Practicând aceste tehnici, poţi descoperi natura furiei care te-a cuprins.

Practica are două stadii. Primul este cel al îmbrăţişării şi al recunoaşterii: „Draga mea furie, ştiu că eşti prezentă şi voi avea grijă de tine". Cel de-al doilea stadiu este cel al înţelegerii profunde a naturii propriei furii şi a rădăcinilor ei.

ÎNGRIJIREA PRUNCULUI TĂU – FURIA

Trebuie să te comporţi precum o mamă care ascultă scâncetul pruncului său. Dacă o mamă este în bucătărie şi îşi aude bebeluşul plângând, lasă orice ar face în acel moment şi merge să-l aline. Poate găti o supă delicioasă; supa este importantă, dar este mult mai puţin importantă decât suferinţa copilului. Trebuie să uite de supă şi să se îndrepte spre camera copilului. Apariţia sa în cameră este asemenea unei raze de soare, deoarece mama este plină de căldură, grijă şi tandreţe. Primul lucru pe care îl face este să-şi ia copilul în braţe cu tandreţe. Energia ei îl învăluie şi îl linişteşte în momentul în care îl ia în braţe. Exact acelaşi lucru trebuie să-l faci când furia izbucneşte. Să abandonezi orice faci în acel moment pentru că cel mai important lucru este să te îndrepţi spre tine însuţi şi să-ţi îngrijeşti copilul, furia. Nimic nu e mai stringent decât a-ţi îngriji bine pruncul.

Aminteşte-ţi când erai mic şi aveai febră, nu te simţeai bine, oricâte aspirine sau alte medicamente ţi-ar fi dat, până când nu venea mama şi îţi punea mâna pe frunte. Era atât de bine. Mâna ei părea a fi mâna unei zeiţe. Când te atingea, prospeţimea, iubirea şi compasiunea îţi pătrundeau în întreg trupul. Mâna mamei tale este acum mâna ta. Mâna ei a rămas vie prin mâna ta, dacă ştii cum să inspiri şi să expiri conştient. Dacă îţi vei atinge fruntea, vei descoperi că mâna mamei tale este prezentă şi te atinge. Vei căpăta aceeaşi energie a iubirii şi a tandreţii.

Mama îşi ţine copilul cu grijă şi concentrare maximă. Copilul se simte uşurat în braţele tandre ale mamei, aşa cum se simte o floare sub razele soarelui. Îşi ţine copilul nu doar de dragul de a-l îmbrăţişa, ci pentru a afla ce este în neregulă cu el. Fiind o mamă adevărată şi foarte talentată, poate afla ce se întâmplă cu copilul ei imediat. Este specialistă în creşterea copiilor.

Ca practicanţi, nu trebuie să fim specialişti în furie. Trebuie doar să ne preocupăm de furia noastră; trebuie să practicăm pentru a-i înţelege natura şi provenienţa.

ÎMBRĂŢIŞAREA COPILULUI

Îmbrăţişându-şi copilul cu înţelegere, mama descoperă imediat cauza suferinţei sale. Apoi îi este foarte uşor să îndrepte situaţia. Dacă îşi dă

seama că are febră, îi va da medicamentele necesare. Dacă îi este foame, îi va da lapte cald. Dacă scutecul îi este prea strâns, îl va lărgi.

Ca practicanți trebuie să facem la fel. Ne îmbrățișăm furia cu grijă pentru a ne elibera. Continuăm practica mersului și respirației conștiente pentru a ne legăna furia. Energia înțelegerii va pătrunde energia furiei, așa cum energia mamei pătrunde energia copilului. Nu există nicio diferență. Dacă știi cum să practici respirația conștientă, râsul conștient și meditația mersului te vei simți eliberat în cinci, zece sau cincisprezece minute.

SĂ DESCOPERIM ADEVĂRATA NATURĂ A FURIEI

În momentul în care devii nervos, ai tendința să crezi că nefericirea ta este cauzată de altcineva. Îl condamni pentru toată suferința ta. Privind în profunzime, vei descoperi că sămânța furiei este cauza suferinței. Există oameni care, confruntându-se cu aceeași situație, nu s-ar înfuria ca tine. Aud aceleași cuvinte, se află în aceeași situație și totuși sunt capabili să rămână calmi și să nu se lase purtați de furie. De ce te înfurii atât de ușor? Poate pentru că sămânța furiei tale este prea puternică. Și pentru că nu ai practicat suficient metodele de stăpânire a furiei, iar sămânța ei a fost udată prea des în trecut.

Toți avem sămânța furiei în adâncul nostru. Dar la unii dintre noi este mai mare decât cea a iubirii sau a compasiunii. Acest lucru poate fi cauzat de faptul că în trecut nu am practicat destul. Când începem să cultivăm energia conștientizării, primul lucru pe care-l înțelegem este că furia și suferința noastră nu sunt cauzate de o persoană anume, ci de sămânța furiei existentă în interiorul nostru. Vom înceta atunci să-l învinovățim pe celălalt pentru suferința noastră. Vom înțelege că el poate fi doar o cauză secundară.

Ești foarte ușurat când capeți această putere de înțelegere și începi să te simți mult mai bine. Dar cealaltă persoană se poate afla încă în focurile iadului, neștiind cum să practice. Odată ce te-ai ocupat de propria furie, devii conștient că cel de lângă tine încă suferă. Acum te poți concentra pe cealaltă persoană.

SĂ AJUȚI ÎN LOC SĂ PEDEPSEȘTI

Când cineva nu știe cum să-și mânuiască furia, o împrăștie în jur. Când suferi, îi faci și pe cei de lângă tine să sufere. Este firesc. De aceea

trebuie să învăţăm să ne asumăm suferinţa, pentru a nu o împrăştia peste tot în jurul nostru.

Spre exemplu, când eşti capul familiei, eşti conştient că binele membrilor familiei tale este important. Dacă eşti plin de compasiune, nu permiţi ca suferinţa ta să-i rănească pe cei dragi. Practici pentru a învăţa cum să-ţi stăpâneşti suferinţa, deoarece ai înţeles că ea nu este doar o problemă individuală. Fericirea ta nu este individuală.

Când cineva este furios şi nu ştie cum să-şi stăpânească furia, este, de fapt, neputincios şi suferă. Îi face şi pe cei din jur să sufere la rândul lor. La început ţi se pare că merită pedepsit. Vrei să-l pedepseşti pentru că te-a făcut şi pe tine să suferi. Dar după doar zece sau cincisprezece minute de meditaţie a mersului şi de privire conştientă, realizezi că are nevoie de ajutorul, nu de pedeapsa ta. Asta înseamnă înţelegere.

Această persoană îţi poate fi foarte apropiată – poate fi soţia sau soţul tău. Dacă nu îl sau nu o vei ajuta tu, cine altcineva ar putea să o facă?

De când îţi poţi asuma şi îmbrăţişa furia, te simţi mai uşurat, dar eşti capabil să observi că cealaltă persoană continuă să sufere. Înţelegerea te motivează să te întorci înspre el. Nimeni nu îl poate ajuta în afară de tine. Eşti plin de dorinţa de a reveni şi de a ajuta. Este un mod diferit de abordare – nu mai există dorinţa de a pedepsi. Furia s-a transformat în compasiune.

Această practică a conştiinţei treze conduce la concentrare şi la înţelegere adevărată, la revelaţie. Înţelegerea este fructul practicii care ne poate ajuta să iertăm şi să iubim. Într-un interval de cincisprezece minute sau de o jumătate de oră, exersarea conştiinţei treze, a concentrării şi a înţelegerii te pot elibera de furie şi te pot transforma într-o persoană iubitoare. Aceasta este puterea dharmei, miracolul ei.

OPRIND PERPETUAREA FURIEI

Un băiat de doisprezece ani obişnuia să vină în Satul Prunilor în fiecare vară pentru a practica alături de alţi tineri. Avea o problemă cu tatăl său, pentru că de câte ori făcea vreo greşeală sau cădea şi se lovea, în loc să-l ajute, tatăl striga la el, numindu-l în toate felurile: „Băiat prost ce eşti. Cum reuşeşti să te răneşti aşa?" Asta doar din cauza unei căzături şi a unei simple răni. Aşa că băiatul nu-şi considera tatăl iubitor şi bun. Îşi promisese că, atunci când va creşte mare şi va avea copii, nu îi va trata în

felul acesta niciodată. Dacă băiatul lui s-ar juca şi s-ar lovi, nu ar striga la el. L-ar îmbrăţişa şi ar încerca să-l ajute.

Anul următor a venit în Satul Prunilor împreună cu sora lui mai mică. A căzut, jucându-se cu alte fetiţe într-un hamac. S-a lovit cu capul de o piatră şi sângele a izbucnit, curgându-i pe faţă. Dintr-odată, băiatul a simţit cum se umple de furie. Era cât pe ce să strige la sora lui: „Ce proastă eşti! Cum ai putut să te răneşti aşa?" Era pe cale să facă acelaşi lucru pe care îl făcuse şi tatăl său. Dar, datorită faptului că practica de două veri în Satul Prunilor, a fost capabil să se stăpânească. În loc să strige, a început să exerseze mersul şi respiraţia conştientă în timp ce alţii îi ajutau sora. În doar cinci minute a avut parte de un moment de iluminare. A înţeles că reacţia furioasă era un soi de energie a unui comportament pe care i-l transmisese tatăl său. Devenise asemenea lui, era o prelungire a tatălui său. Nu a vrut să-şi trateze sora în acest fel, dar energia transmisă de părinte era atât de puternică, încât era cât pe ce să se comporte ca el.

Pentru un băiat de doar doisprezece ani, acest lucru reprezintă cu adevărat o trezire. Şi-a continuat exerciţiul şi dintr-odată a fost cuprins de dorinţa de a practica pentru a scăpa de această energie a obişnuinţei şi a nu o transmite mai departe copiilor săi. Ştia că doar practicarea conştiinţei treze l-ar putea ajuta să oprească această perpetuare a suferinţei.

Băiatul şi-a dat seama că şi tatăl său era o simplă victimă a acestei moşteniri, că nu-şi dorea să-l trateze astfel, dar energia obişnuinţei era prea puternică pentru el. În momentul în care a înţeles că părintele este doar o victimă, toată furia îndreptată spre el s-a risipit. Câteva minute mai târziu a fost cuprins de dorinţa de a-şi invita tatăl să practice alături de el. Pentru un tânăr de doisprezece ani a fost o mare realizare.

UN BUN GRĂDINAR

Când înţelegi suferinţa celorlalte persoane, eşti capabil să transformi dorinţa de a pedepsi şi nu îţi mai doreşti nimic altceva decât să ajuţi. Atunci ştii că practica ta a avut succes. Eşti un grădinar bun.

Interiorul fiecăruia dintre noi este ca o grădină, iar orice practicant trebuie să se întoarcă înspre sine şi să o îngrijească. Poate că în trecut aţi lăsat-o neîngrijită pentru mult timp. Ar trebui să ştiţi tot ce se întâmplă în propria grădină şi să puneţi totul în ordine. Restituiţi-i frumuseţea;

restituiţi-i armonia. Dacă este bine întreţinută, mulţi oameni se vor bucura de grădina dumneavoastră.

A AVEA GRIJĂ DE TINE, A AVEA GRIJĂ DE CEILALŢI

Pe când eram copii, părinţii noştri ne-au învăţat cum să respirăm, cum să umblăm, cum să ne aşezăm, cum să mâncăm şi cum să vorbim. Dar când am ajuns să practicăm, am renăscut ca fiinţe spirituale. Deci trebuie să învăţăm din nou să respirăm. Să respirăm conştient. Trebuie să învăţăm să mergem din nou. Să mergem conştient. Vrem să învăţăm să ascultăm din nou, conştient şi plin de compasiune. Vrem să învăţăm din nou cum să vorbim, cu limbajul iubirii pentru a ne onora jurământul iniţial. „Dragul meu, eu sufăr. Sunt furios. Vreau să ştii asta." Acest lucru exprimă loialitatea faţă de jurământul tău. „Dragul meu, fac tot ce îmi stă în putinţă. Am mare grijă de furia mea. Atât pentru mine, cât şi pentru tine. Nu vreau să explodez, să mă distrug şi să te distrug şi pe tine. Mă străduiesc. Pun în practică tot ce am învăţat de la profesorul meu, de la *sangha*[1]". Această loialitate va inspira respect şi încredere în alte grupuri. Şi, în final: „Dragul meu, am nevoie de ajutorul tău". Această declaraţie este foarte dificilă deoarece, când eşti cuprins de furie, ai tendinţa să spui: „Nu am nevoie de tine".

Dacă reuşeşti să spui aceste trei fraze cu sinceritate şi din inimă, cu siguranţă va avea loc o transformare în cealaltă persoană. Nu te poţi îndoi de efectul unui astfel de exerciţiu. Îl vei influenţa pe celălalt, doar prin comportamentul tău, să înceapă să practice şi el. Va gândi: „Îmi este credincios. Îşi ţine jurământul. Face tot ce-i stă în putinţă. Trebuie să fac acelaşi lucru".

Având grijă de tine însuţi, ai grijă şi de cel iubit. Iubirea de sine este fundamentul capacităţii de a iubi pe altcineva. Dacă nu te îngrijeşti, dacă nu eşti fericit, dacă nu eşti împăcat, nu-l poţi face pe celălalt fericit. Nu-l poţi ajuta pe celălalt; nu poţi iubi. Capacitatea de a iubi pe altcineva depinde cu totul de capacitatea de a te iubi pe tine însuţi.

[1] Este termenul din sanscrită pentru comunitate. Poate fi folosit cu două înţelesuri, cel de comunitate organizată în jurul unei mănăstiri budiste sau poate reprezenta toate persoanele care au depăşit un anumit grad de cunoaştere în drumul spre iluminare.

SĂ VINDECĂM COPILUL RĂNIT DINĂUNTRU

Mulţi dintre noi încă mai poartă viu în adâncul lor un copil rănit. Rănile noastre pot fi cauzate de mama sau de tatăl nostru. Tatăl nostru e posibil să fi fost la rândul lui rănit pe vremea când era copil. Şi mama noastră poate a fost rănită. Iar pentru că nu au ştiut cum să-şi vindece rănile copilăriei, ni le-au transmis. Dacă nu vom reuşi să transformăm şi să vindecăm rănile din noi înşine, le vom transmite copiilor şi nepoţilor noştri. De aceea trebuie să ne întoarcem la copilul rănit din noi pentru a-l ajuta sau vindeca.

Câteodată, copilul rănit pe care-l purtăm în interior necesită întreaga noastră atenţie. El se poate ivi din adâncul conştiinţei noastre şi ne poate cere atenţia. Dacă eşti conştient, vei auzi vocea lui strigând după ajutor. În loc să priveşti un răsărit magnific, pentru un moment te întorci şi îţi îmbrăţişezi cu tandreţe copilul lăuntric. „Inspirând, mă întorc înspre copilul meu rănit; expirând, voi avea mare grijă de copilul rănit."

Pentru a ne îngriji, trebuie să ne îngrijim mai întâi de copilul rănit din interior. Trebuie să practici această întoarcere înspre el zi de zi. Trebuie să-l îmbrăţişezi cu tandreţe, ca un frate sau o soră mai mare. Trebuie să-i vorbeşti. Îi poţi scrie o scrisoare de două-trei pagini, în care să mărturiseşti că îi recunoşti prezenţa şi că-ţi vei da silinţa să-i vindeci rănile.

Când vorbim despre ascultarea prin compasiune, ne gândim de obicei la actul de a asculta pe altcineva. Dar trebuie să ne ascultăm şi copilul rănit din interior. El se află aici în momentul de faţă. Şi îl putem vindeca chiar acum. „Micuţul meu copil rănit, mă aflu aici pentru tine, sunt gata să te ascult. Te rog, mărturiseşte-mi toată suferinţa şi durerea ta. Sunt chiar aici, ascultând cu adevărat." Vindecarea va avea loc dacă ştii cum să revii la el şi cum să-l asculţi în fiecare zi pentru cinci sau zece minute. Când urci un munte, invită-ţi copilul să urce alături de tine. Când contempli un apus minunat, invită-l să te însoţească. Dacă faci acest lucru pentru câteva săptămâni sau câteva luni, copilul rănit din interior va fi vindecat. Energia conştiinţei ne va ajuta să ducem acest plan la bun sfârşit.

SĂ DEVENIM O PERSOANĂ LIBERĂ

Un minut de practică este un minut care produce energia conştiinţei treze. Nu vine din exterior; vine din interiorul tău. Energia conştiinţei

treze este tipul de energie care ne ajută să fim prezenţi, să fim prezenţi în întregime în aici şi acum. Când bei ceai conştient, corpul şi mintea îţi sunt perfect unite. Tu eşti real, iar ceaiul pe care îl bei devine şi el real. Când stai într-o cafenea zgomotoasă, cu muzică în fundal şi o grămadă de proiecte în cap, nu-ţi bei cu adevărat cafeaua sau ceaiul. Îţi bei proiectele şi grijile. Nu eşti real şi nici cafeaua nu e reală. Ceaiul sau cafeaua ţi se pot dezvălui ca realităţi doar când te întorci înspre tine şi te afli prezent cu adevărat, eliberându-te de trecut, de viitor şi de toate grijile. Atunci când eşti real, ceaiul este de asemenea real, iar întâlnirea dintre tine şi ceai este reală. Acesta este modul veritabil de a bea ceai.

Poţi organiza o meditaţie la ceai pentru a oferi ocazia prietenilor tăi să practice, fiind prezenţi cu adevărat şi savurând o cană de ceai şi prezenţa celorlalţi. Meditaţia ceaiului este o practică. Este o practică pentru a ne ajuta să ne eliberăm. Dacă eşti încă rănit şi bântuit de trecut, dacă încă îţi mai este teamă de viitor, dacă eşti preocupat de proiectele, de fricile, anxietăţile şi furia ta, nu eşti o persoană liberă. Nu eşti cu totul prezent în aici şi acum, deci viaţa nu îţi este cu adevărat accesibilă. Ceaiul, celelalte persoane, cerul albastru, floarea, nu îţi sunt accesibile. Pentru a fi cu adevărat viu, pentru a atinge viaţa în profunzime, trebuie să devii o persoană liberă. Educând conştiinţa trează, te poţi elibera.

Energia conştiinţei treze este energia de a fi prezent. Mintea şi trupul unite. Când practici respiraţia sau mersul conştient, te eliberezi de trecut, de viitor, de toate proiectele tale şi devii prezent şi viu în totalitate. Libertatea este condiţia de bază pentru a putea atinge viaţa, pentru a atinge cerul albastru, păsările, ceaiul şi cealaltă persoană. De aceea conştientizarea ca practică este deosebit de importantă. Nici măcar nu ai nevoie de luni întregi de practică pentru a reuşi. O oră de practică te poate ajuta să devii conştient. Antrenează-te pentru a-ţi bea ceaiul conştient, pentru a deveni o persoană liberă în timp ce-ţi bei ceaiul. Antrenează-te pentru a fi o persoană liberă în timp ce pregăteşti micul dejun. Orice moment al zilei este o oportunitate de a te antrena pentru a deveni conştient şi pentru a genera această energie.

„ŞTIU CĂ EŞTI ACOLO ŞI SUNT FOARTE FERICIT"

Fiind conştient, poţi recunoaşte ce se află acolo în momentul prezent, chiar şi persoana iubită. Când îi spui iubitului sau iubitei: „Draga(ul)

mea(u), știu că te afli acolo și sunt foarte fericit(ă)", dovedești că ești o persoană liberă. Dovedești că ești conștient, că ai capacitatea de a prețui, de a aprecia tot ce se întâmplă în prezent. Ceea ce se întâmplă în momentul prezent este viață. Ești încă viu, iar persoana pe care o iubești este vie în fața ta.

Gradul de conștientizare pe care îl cultivi în tine însuți este foarte important. Îmbrățișezi cealaltă persoană cu această energie a conștiinței treze. Te uiți la ea cu dragoste și spui: „E minunat că te afli aici și că ești viu. Mă face atât de fericit". Nu numai tu ești fericit, ci și cealaltă persoană, pentru că a fost îmbrățișată de conștiința ta trează. Șansele de a te înfuria sunt mult mai mici când ești împreună cu o persoană în acest fel.

Oricine poate practica; nu trebuie să practici opt luni pentru a reuși. Ai nevoie de unu sau două minute de mers conștient sau de respirație conștientă pentru a te restabili în aici și acum, pentru a fi viu din nou. Apoi mergi la persoana de lângă tine, o privești în ochi, zâmbești și îi faci această declarație: „E minunat că te afli aici și că ești viu. Mă face atât de fericit".

Conștiința trează vă face pe tine și pe cealaltă persoană fericiți și liberi. Celălalt poate fi stăpânit de griji, furie, sau de neputința de a uita, dar prin conștientizare vă puteți salva reciproc. Conștiința trează este energia lui Buddha, energia Iluminării. Buddha este prezent de câte ori sunteți cu adevărat conștienți, îmbrățișându-vă pe amândoi cu brațele sale iubitoare.

Capitolul III
LIMBAJUL IUBIRII ADEVĂRATE

O DISCUŢIE PAŞNICĂ

Practicăm împreună cu familia noastră, practicăm alături de prietenii noştri spirituali deoarece singuri nu putem reuşi. Avem nevoie de aliaţi. În trecut am fost aliaţi în producerea reciprocă a suferinţei şi în sporirea furiei. Acum vrem să ne aliem pentru a ne îngriji de nefericirea, furia şi frustrarea noastră. Vrem să negociem o strategie pentru pace.

Începe o discuţie paşnică alături de cel drag: „Dragul meu, în trecut ne-am produs multă suferinţă unul altuia. Amândoi am fost victimele furiei. Am transformat totul într-un iad. Vreau să schimb această situaţie. Vreau să ne aliem pentru a ne putea proteja, să practicăm şi să ne transformăm furia împreună. Hai să ne construim o viaţă mai bună de acum înainte, bazată pe practica unei conştiinţe treze. Am nevoie de ajutorul tău. De înţelegerea ta. Am nevoie de colaborarea ta. Nu voi reuşi fără tine". Trebuie să-i spui aceste cuvinte partenerului, fiului sau fiicei tale, a sosit timpul să o faci. Acest lucru înseamnă trezire. Aceasta este iubirea.

Poţi dobândi puţină iluminare ascultând doar cinci minute o cuvântare dharma. Dar trebuie să întreţii această iluminare pentru a o purta acasă şi a putea să o aplici în viaţa de zi cu zi. În timp ce iluminarea creşte înlăuntrul tău, confuzia şi ignoranţa vor fi nevoite să se retragă. Nu-ţi vor influenţa doar gândirea, ci şi trupul şi modul de viaţă. De aceea e foarte important să te îndrepţi înspre partenerul tău, înspre iubitul tău, şi să negociaţi o strategie a păcii, o strategie a consumului, o strategie a protecţiei. Trebuie să dăruieşti ce este mai bun din tine: talentul, priceperea, totul, pentru ca această masă a negocierii să fie o reuşită şi să nu vă mai produceţi

suferință unul altuia. Vrei să renaşti, să te transformi. Depinde doar de tine să-l convingi pe celălalt.

RESTABILIREA COMUNICĂRII

Un tânăr american nu i-a vorbit tatălui său cinci ani. Conversaţia le era imposibilă. Într-o zi a intrat în contact cu dharma, care a avut un impact profund asupra lui. A simţit nevoia să renască, să-şi schimbe complet viaţa. A decis să se călugărească. Cu sete de a învăţa a stat cu *shanga* din Satul Prunilor trei luni şi a demonstrat că este capabil să devină călugăr. Din ziua în care a ajuns la refugiul nostru a practicat consumul, mersul şi statul aşezat conştient, participând la toate activităţile *shanga*-ului.

Nu aştepta nimic din partea tatălui său, a început cu propria persoană. Mulţumită acestui stil de viaţă, făcând pace cu el însuşi, a reuşit să-i scrie tatălui său în fiecare săptămână. Neaşteptând niciun răspuns, i-a scris tatălui său despre practică şi despre micile bucurii de care avea parte. Şase luni mai târziu, inspirând şi expirând conştient, a pus mâna pe telefon. Acest lucru l-a ajutat să rămână calm. A format numărul şi tatăl a răspuns. Ştia că devenise călugăr şi era furios din acest motiv. Primul lucru pe care i l-a spus a fost: „Eşti încă în acel grup? Tot călugăr eşti? Care este viitorul tău?" Tânărul i-a răspuns: „Tată, cea mai mare preocupare a mea este să reuşim să stabilim o relaţie. M-ar face extrem de fericit. Este cel mai important lucru pentru mine. Să fiu capabil să comunic din nou cu tine, să putem fi aproape din nou, asta este cea mai mare dorinţă a mea. E mai important chiar decât propriul meu viitor".

Tatăl a păstrat liniştea o bună bucată de timp. Iar tânărul călugăr şi-a continuat respiraţia. Într-un final, tatăl a răspuns: „Bine, accept. Este important şi pentru mine". Deci nu simţea numai furie pentru fiul său. În nenumărate scrisori, fiul îi povestise despre lucruri frumoase, dând naştere trăirilor pozitive în tatăl său. Din acea zi a început să-l sune în fiecare săptămână. Comunicarea a fost restabilită, iar fericirea tatălui şi a fiului a devenit realitate.

PACEA ÎNCEPE CU TINE

Înainte de a face schimbări profunde în viaţa noastră, trebuie să ne ocupăm de dietă, de felul în care consumăm. Trebuie să adoptăm un mod

de viaţă care să stopeze consumul lucrurilor care ne otrăvesc şi ne intoxică. Apoi va trebui să avem puterea să permitem celor mai bune lucruri din noi să iasă la suprafaţă şi nu vom mai fi victimele furiei sau ale frustrării.

Totul este posibil dacă uşa comunicării este deschisă. Trebuie să investim în practica deschiderii şi în restabilirea comunicării, să-ţi exprimi bunăvoinţa şi dorinţa de a face pace cu cealaltă persoană. Roagă-l să te susţină. Spune-i: „Comunicarea dintre noi este cel mai important lucru pentru mine. Relaţia noastră este cel mai preţios lucru". Exprimă-te limpede şi cere sprijin.

Trebuie să începi să-ţi negociezi strategia. Nu contează cât de mult poate face cealaltă persoană, trebuie să arăţi tot ceea ce eşti capabil să faci singur. Trebuie să te dăruieşti sută la sută. Tot ce faci pentru tine, faci în acelaşi timp şi pentru celălalt. Nu aştepta. Nu pune condiţii: „Dacă nu faci niciun efort de reconciliere, nu voi face nici eu". Nu va funcţiona. Pacea, reconcilierea şi fericirea încep cu tine.

Nu e bine să te gândeşti că dacă celălalt nu este dispus să se schimbe sau să se îmbunătăţească, nimic nu se va ameliora. Există nenumărate căi de a crea fericire, pace şi armonie, iar tu ai acces la ele. Felul în care mergi, în care respiri, felul în care zâmbeşti sau reacţionezi este foarte important. Trebuie să începi cu asta.

Sunt multe posibilităţi de comunicare, cea mai bună cale este de a arăta că nu mai eşti furios şi nu mai condamni. Arăţi înţelegere şi acceptare celeilalte persoane. Comunici această stare nu numai prin cuvinte, dar şi prin felul de a fi – cu ochii plini de compasiune şi gesturi pline de tandreţe. Faptul că eşti o prezenţă proaspătă şi plăcută schimbă multe lucruri. Ai devenit un copac cu umbră răcoroasă şi un pârâu cu apă rece. Atât animalele, cât şi oamenii vor dori să se afle lângă tine, deoarece prezenţa ta este reconfortantă şi plăcută. Dacă începi cu tine însuţi, vei fi capabil să restabileşti comunicarea, iar cealaltă persoană se va schimba firesc.

TRATATUL DE PACE

Îi spui persoanei iubite: „Ne-am provocat unul altuia multă suferinţă în trecut, dragul meu, pentru că niciunul dintre noi nu a fost capabil să-şi stăpânească furia. Acum trebuie să dezvoltăm o strategie care să ne elibereze de furie".

Dharma nu poate înlătura fierbințeala furiei și a suferinței. Doar înțelepciunea poate aduce bucurie și pace *acum* și *aici*. Strategia pentru pace și reconciliere ar trebui să se bazeze pe înțelepciune.

De câte ori suntem cuprinși de energia furie, simțim nevoia să pedepsim persoana pe care ne-o imaginăm ca fiind sursa suferinței noastre. Avem de-a face cu energia obișnuinței. Când suferim, învinovățim persoana de lângă noi pentru suferința noastră. Nu suntem capabili să ne dăm seama că furia este înainte de toate o problemă personală. Suntem responsabili pentru propria furie, dar ne amăgim cu gândul că dacă putem învinovăți pe altcineva vom suferi mai puțin. Această idee trebuie anulată. Pentru că tot ceea ce faci sau spui când ești stăpânit de furie nu poate decât să dăuneze relației. De fapt nu ar trebui să vorbim sau să acționăm deloc sub influența furiei.

Furia crește când spui ceva neplăcut sau când acționezi pentru a te răzbuna. Produci numai suferință celeilalte persoane și o provoci să răspundă cu aceeași monedă pentru a-și alina suferința. De aceea conflictul se intensifică. Acest lucru s-a întâmplat de nenumărate ori în trecut. Sunteți familiarizați cu procesul de intensificare a furiei și a suferinței, dar nu ați învățat nimic din toate acestea. A-l pedepsi pe celălalt înseamnă a înrăutăți situația.

Pedepsirea celuilalt este autopedepsire. Acest lucru este valabil în orice circumstanță. De câte ori armata americană încearcă să pedepsească Irakul, nu suferă numai Irakul, ci și Statele Unite ale Americii. De câte ori Irakul încearcă să pedepsească Statele Unite ale Americii, Statele Unite suferă, dar la fel de mult suferă și Irakul. Acest lucru este valabil peste tot în lume: între Israel și Palestina, între musulmani și hinduși, între tine și oricare altă persoană. Întotdeauna a fost la fel. E timpul să ne trezim. Să fim conștienți că strategia pedepsei nu este una prea inteligentă. Tu și cel cu care te afli în conflict sunteți persoane inteligente. Vă puteți folosi inteligența cu care ați fost înzestrați. Trebuie să cădeți de comun acord asupra unei strategii pentru potolirea furiei. Amândoi știți că pedepsirea reciprocă nu este o metodă înțeleaptă. Vă puteți promite că de câte ori vă veți înfuria nu veți spune sau face nimic sub influența furiei. Vă veți întoarce, în schimb, înspre voi înșivă și veți practica respirația conștientă și mersul conștient.

Profitați de momentele în care sunteți fericiți împreună pentru a semna un contract, un tratat de pace și iubire adevărată. Tratatul trebuie scris și semnat pe baza iubirii, nu ca un tratat politic de pace. Aceste tratate se

bazează doar pe interese politice. Sunt pline de suspiciune şi furie. Tratatul vostru trebuie să fie pur şi simplu un tratat de iubire.

ÎMBRĂŢIŞÂND FURIA

Buddha nu ne-a sfătuit niciodată să ne suprimăm furia. Ne-a învăţat să ne întoarcem înspre noi înşine şi să ne-o asumăm. Dacă este ceva în neregulă din punct de vedere fizic cu noi – cu intestinele, stomacul sau ficatul – ne oprim şi ne îngrijim. Facem masaj, folosim sticle cu apă fierbinte, orice pentru a ne vindeca.

Furia face parte din noi, aşa cum fac parte şi organele noastre. Trebuie să ne acordăm atenţie şi să ne îngrijim când suntem furioşi. Nu putem spune: „Pleacă, furie, trebuie să dispari. Nu te doresc". Dacă te doare stomacul, nu spui: „Nu am nevoie de tine, stomacule, dispari". Dimpotrivă, îl îngrijeşti. În acelaşi fel trebuie să ne îmbrăţişăm furia şi să o îngrijim. O recunoaştem, o îmbrăţişăm şi zâmbim. Energia care ne ajută să facem aceste lucruri este energia conştiinţei treze, conştientizarea actului de a merge şi de a respira.

FERICIREA NU ESTE O PROBLEMĂ INDIVIDUALĂ

Acest lucru nu înseamnă că trebuie să-ţi ascunzi mânia. Trebuie să-l înştiinţezi pe celălalt că eşti cuprins de furie şi că suferi. Este foarte important. Te rog să nu pretinzi că nu eşti furios când te înfurii pe cineva. Nu pretinde că nu suferi. Dacă persoana îţi este dragă, trebuie să-i mărturiseşti că eşti furios şi că suferi. Spune-i pe un ton calm.

Iubirea adevărată exclude mândria. Nu poţi pretinde că nu suferi. Nu poţi pretinde că nu eşti furios. Acest tip de negare se bazează pe mândrie. „Furios? Eu? De ce aş fi furios? Sunt foarte bine." De fapt, nu eşti bine deloc. Te afli în iad. Furia te arde şi trebuie să-i mărturiseşti partenerului, fiului sau fiicei tale. Avem tendinţa de a spune: „Nu am nevoie de tine pentru a fi fericit! Pot fi fericit de unul singur!" Acest tip de afirmaţie este o trădare la adresa jurământului tău iniţial care presupunea să împărtăşeşti totul.

La început v-aţi spus: „Nu pot trăi fără tine. Fericirea mea depinde de tine". Trebuie să fi făcut cândva o astfel de declaraţie. Când eşti furios, spui exact contrariul: „Nu am nevoie de tine! Nu te apropia! Nu mă

atinge!" Preferi să te duci la tine în cameră şi să încui uşa în urma ta. Faci orice este cu putinţă pentru a demonstra că nu ai nevoie de celălalt. Această tendinţă este foarte umană şi obişnuită. Dar nu este înţeleaptă. Fericirea nu este o problemă individuală. Dacă unul dintre voi este nefericit, celuilalt îi va fi imposibil să fie fericit.

Iubitule, sunt furios, sufăr

este bine şi foarte important să spui: „Iubitule, te iubesc". Este firesc să ne împărtăşim bucuria şi sentimentele pozitive cu cel pe care îl iubim. Dar în aceeaşi măsură trebuie să-i împărtăşim şi suferinţa noastră sau să-i mărturisim când suntem furioşi pe el. Trebuie să ne exprimăm sentimentele. Avem acest drept. Aceasta este adevărata iubire. „Iubitule, sunt furios pe tine. Sufăr." Încearcă să o spui paşnic. Poate să fie urme de tristeţe în vocea ta, este în regulă. Dar nu spune nimic pentru a pedepsi sau învinovăţi. „Iubitule, sunt furios. Sufăr şi am nevoie să ştii asta." Acesta este limbajul iubirii, aţi jurat să vă sprijiniţi ca parteneri, ca soţ şi soţie. Tatăl şi fiul sau mama şi fiica sunt tot cupluri, deci şi dacă cealaltă persoană vă este fiică sau fiu trebuie să-i vorbiţi deschis.

Ai datoria să-i spui că suferi. Împărtăşeşte-ţi bucuria cu celălalt când eşti fericit. Iar când suferi, spune-i iubitului despre suferinţa ta. Chiar dacă tu crezi că suferinţa ţi-a fost cauzată de el, trebuie să-ţi ţii jurământul. Spune-i calm, folosind limbajul iubirii. Aceasta este singura condiţie.

Trebuie să urmezi această cale cât mai curând cu putinţă. Nu trebuie să ascunzi furia în tine mai mult de douăzeci şi patru de ore. Altfel, devine prea multă şi te poate otrăvi. Iar acest lucru ar dovedi că iubirea şi încrederea în partenerul tău sunt extrem de firave. Trebuie să-ţi mărturiseşti furia şi suferinţa cât mai repede. Cel mult în douăzeci şi patru de ore.

Datorită faptului că nu reuşeşti să te calmezi poţi să nu te simţi capabil să-i spui imediat. Eşti încă foarte furios. În acest caz, practică respiraţia conştientă şi mersul conştient în natură. Vorbeşti numai când te simţi calm şi gata să împărtăşeşti. Dacă termenul limită se apropie, iar tu nu eşti calm încă, soluţia este să scrii. Scrie o scrisoare a păcii, un mesaj al păcii. Dă-i scrisoarea persoanei înainte ca cele douăzeci şi patru de ore să fi trecut. Este foarte important. Amândoi aţi promis să acţionaţi în acest fel când vă înfuriaţi unul pe celălalt. Altfel înseamnă că nu vă respectaţi tratatul de pace.

Fac tot ce-mi stă în putinţă

Dacă te-ai angajat să schimbi lucrurile, poţi merge şi mai departe. Poţi adăuga încă o afirmaţie pentru a-l atenţiona pe celălalt de suferinţa ta. Poţi adăuga: „Fac tot ceea ce-mi stă în putinţă". Înseamnă că te abţii să acţionezi din furie. Înseamnă că practici mersul conştient şi respiraţia conştientă pentru a-ţi conştientiza şi asuma furia. Practici în spiritul învăţăturii. Dacă nu practici, nu spune: „Fac tot ceea ce îmi stă în putinţă". Când eşti furios, dar ştii cum să practici, ai tot dreptul să spui că te străduieşti. Acest lucru îi va inspira încredere şi respect celeilalte persoane. „Fac tot ceea ce îmi stă în putinţă" înseamnă că trăieşti conform angajamentului de a te întoarce mereu spre tine însuţi şi de a avea grijă de suferinţa ta.

Când eşti furios, furia îţi este copil şi trebuie să te îngrijeşti de ea. Ca atunci când stomacul îţi este deranjat şi trebuie să-l îngrijeşti. În acel moment, stomacul este asemenea copilului tău. Stomacul este un element fizic, fiziologic, iar furia este un fenomen mental. Trebuie să ne îngrijim furia aşa cum ne îngrijim stomacul sau rinichii. Nu poţi spune: „Furie, dispari, nu-mi aparţii". Când afirmi că faci tot ceea ce îţi stă în putinţă, o faci datorită faptului că ţi-ai îmbrăţişat şi îngrijit deja furia. Practici respiraţia conştientă şi mersul conştient pentru a elibera energia furiei şi a o transforma în energie pozitivă.

Când îţi îmbrăţişezi furia, practici privirea în profunzime pentru a descoperi adevărata ei natură deoarece ştii că poţi fi victima unei percepţii greşite. E posibil să nu fi înţeles ceea ce ai auzit sau văzut. E posibil să-ţi fi creat o idee eronată despre ceea ce s-a spus sau s-a întâmplat. Furia ta a fost din cauza ignoranţei sau a percepţiei greşite. Eşti conştient când spui: „Fac tot ceea ce îmi stă în putinţă" că în trecut te-ai înfuriat de nenumărate ori pentru că aveai o impresie greşită despre lucruri. Acum eşti foarte atent. Îţi aminteşti că nu e necesar să fii victima greşelilor sau a cuvintelor unei alte persoane. E posibil să-ţi fi creat singur iadul dinăuntrul tău.

Te rog, ajută-mă

a treia afirmaţie urmează natural: „Te rog, ajută-mă! Iubitule, am nevoie de ajutorul tău". Acesta este limbajul iubirii adevărate. Când eşti furios pe cealaltă persoană, ai tendinţa să spui contrariul: „Nu mă atinge! Nu am nevoie de tine. Mă pot descurca şi fără tine!" Dar v-aţi luat angajamentul să aveţi grijă unul de celălalt. E firesc ca atunci când suferi, deşi practici, să ai nevoie şi de ajutorul celeilalte persoane în practica ta. „Iubitule, am nevoie de ajutorul tău. Te rog, ajută-mă!"

Dacă eşti capabil să scrii sau pronunţi aceste trei afirmaţii, eşti capabil de iubire adevărată. Foloseşti limbajul autentic al iubirii. „Iubitule, sufăr, vreau să ştii asta. Fac tot ceea ce îmi stă în putinţă. Încerc să nu învinovăţesc pe altcineva, inclusiv pe tine, în afară de mine. Pentru că suntem atât de apropiaţi şi ne-am făcut un jurământ, simt că am nevoie de sprijinul şi de ajutorul tău pentru a mă elibera de furie şi suferinţă." Dacă vei comunica prin aceste trei afirmaţii, îl vei linişti şi alina pe partenerul tău. Felul în care te ocupi de propria furie poate trezi sentimentul încrederii şi respectului în amândoi. Nu este foarte dificil.

TRANSFORMÂND ÎMPREUNĂ FURIA

Dacă aş fi celălalt şi tu mi-ai face aceste trei mărturisiri, mi-aş da seama că îmi eşti credincios, că mă iubeşti cu adevărat. Nu numai când eşti fericit împarţi fericirea cu mine, dar şi când eşti nefericit, îţi împarţi suferinţa. Am încredere în tine şi te respect când îmi spui că faci tot ceea ce îţi stă în putinţă şi eşti un adevărat practicant. Eşti credincios învăţăturilor pe care le-ai primit şi comunităţii tale de practicanţi. Când practici aceste trei afirmaţii, îţi îmbrăţişezi cu inima profesorul şi *shanga*.

Pentru că faci tot ceea ce îţi stă în putinţă, voi face şi eu la fel. Mă voi întoarce înspre mine şi voi practica. Pentru a fi la înălţimea ta, trebuie să privesc în profunzime şi să mă străduiesc să dau tot ce e mai bun în mine. Trebuie să mă întreb: „Ce am spus sau ce am făcut de l-am făcut să sufere astfel? De ce am făcut asta?" Doar ascultându-te şi citind scrisoarea de pace pe care mi-ai dat-o, mă pot vindeca. După ce te-a atins pe tine, dharma mă atinge acum pe mine, iar acum e rândul meu să fiu învăluit de energia conştientizării.

Când celălalt îţi primeşte mesajul, mesaj comunicat prin discursul iubirii, va fi inspirat de iubirea, de limbajul şi de practica ta. În momentul în care mesajul a fost primit, s-a născut în el sentimentul respectului şi starea de trezie. Va dori să se întoarcă înspre el însuşi şi să-şi reconsidere faptele şi vorbele care te-au făcut să suferi. În acest fel i-ai transmis practica ta. Va vedea că faci tot ce-ţi stă în putere. Iar pentru a răspunde, va încerca şi el să facă tot ce-i stă în putere. Îşi va şopti doar pentru el: „Iubitule, şi eu fac tot ce-mi stă în putinţă".

E minunat. Amândoi sunteţi practicanţi. Dharma este prezentă în amândoi. Buddha este viu în fiecare dintre voi. Nu mai există niciun

pericol. V-aţi întors către voi înşivă, practicând privirea în profunzime pentru a înţelege cu adevărat situaţia. Dacă, pe parcurs, unul dintre voi are vreo intuiţie despre cum stau lucrurile cu adevărat, trebuie să-i mărturisească imediat celuilalt.

Probabil că vei deveni conştient că te-ai înfuriat din cauza unei percepţii greşite. Când ai o astfel de intuiţie trebuie s-o împărtăşeşti imediat. Trebuie să-i mărturiseşti că îţi pare rău că te-ai înfuriat pentru nimic. Nu făcuse, de fapt, nimic greşit. Te-ai înfuriat pentru că ai interpretat greşit situaţia. Telefonează-i, trimite-i un fax sau un e-mail, pentru că celălalt poate fi încă foarte concentrat pe suferinţa ta. L-ai face să se simtă uşurat imediat.

Privind înapoi, cealaltă persoană îşi poate da seama că a reacţionat într-un anume fel din cauza iritării sau a percepţiei distorsionate asupra lucrurilor. Regretă ce a spus sau făcut şi simte şi ea nevoia să împărtăşească această realizare. „Ziua trecută nu am fost prea înţelegător. Am greşit. Am interpretat lucrurile aiurea. Am făcut un lucru neplăcut şi acum înţeleg că nu eram îndeajuns de priceput. Nu am avut intenţia să te fac să suferi. Îmi cer iertare şi promit că data viitoare voi fi mai atent şi înţelegător". Încetezi să mai suferi când primeşti un astfel de mesaj, iar în inima ta începi să simţi foarte mult respect pentru celălalt. Acum şi el este practicant. Respectul unul pentru celălalt continuă să crească, iar acesta reprezintă fundaţia iubirii adevărate.

MUSAFIRUL SPECIAL

În tradiţia vietnameză, soţii trebuie să se trateze unul pe celălalt ca pe nişte musafiri. Cu foarte mult respect. Când îţi schimbi hainele, nu ţi le schimbi în faţa celuilalt. Te porţi cu reverenţă. Dacă dispare respectul, nici iubirea nu va mai dura mult. Tradiţia în societatea asiatică spune că trebuie să-ţi tratezi partenerul de viaţă ca pe orice alt musafir şi că trebuie să existe respect reciproc. Cred că această atitudine a existat şi în Vest, cel puţin pe timpuri. Fără respect reciproc, iubirea nu poate rezista prea mult timp. Furia şi alte energii negative vor deveni dominante.

În ceremoniile de căsătorie oficiate în Satul Prunilor, centrul nostru din Franţa, partenerii se înclină unul în faţa celuilalt pentru a-şi arăta respectul. Pentru că fiecare persoană conţine spiritul lui Buddha – capacitatea de a fi iluminat, de a dezvolta marea compasiune şi marea

înțelegere. Când te înclini cu respect în fața partenerului tău, îți proclami iubirea. Dacă respectul pentru celălalt dispare, iubirea moare. De aceea trebuie să hrănim și să susținem cu atenție respectul reciproc.

Folosind cele trei declarații ale iubirii adevărate, căutând în profunzime să ne învățăm responsabilitatea în rezolvarea conflictului, putem să ne exprimăm respectul și să ne hrănim concret iubirea. Nu subestima cele trei declarații ale iubirii adevărate.

PIETRICICA DIN BUZUNAR

Fiecare moleculă a acestor trei declarații trebuie să conțină în totalitate iubire adevărată. Iubirea poate manevra orice. Poți scrie aceste trei propoziții pe o bucată de hârtie de mărimea unei cartele și s-o furișezi în portofel. Respectă acea fițuică de hârtie ca pe ceva ce te poate salva, pentru că îți va reaminti de legământul făcut unul altuia.

Mulți dintre noi păstrăm o pietricică în buzunar, o pietricică frumoasă pe care am găsit-o în curte. Am spălat-o cu grijă și o purtăm mereu cu noi. De câte ori ne băgăm mâna în buzunar, atingem pietricica și o strângem încet. Practicăm respirația conștientă și ne simțim foarte liniștiți. Când furia se ivește, pietricica devine dharma. Ne amintește de cele trei declarații. Doar ținând pietricica, inspirând și expirând calm și zâmbind, te poate ajuta enorm. Poate suna un pic pueril, dar această practică este foarte utilă. Când ești la școală, la muncă sau la cumpărături, nu există nimic care să-ți amintească să revii la tine însuți. Așa că mica piatră din buzunar îți este învățător, partenerul tău de practică – este un clopoțel care te face conștient, acordându-ți un moment de pauză și de reluare a respirației.

Mulți oameni invocă numele lui Isus sau al lui Buddha Amitbha cu ajutorul mătăniilor. Pietricica aceasta este ca mătăniile, îți amintește că învățătorul se află mereu cu tine, frații și surorile tale de dharma sunt mereu cu tine. Te ajută să te întorci la practica respirației, îi permite iubirii să se nască în tine și o menține vie. Poate menține iluminarea vie în tine.

Capitolul IV
TRANSFORMAREA

ZONELE ENERGETICE

Ştim că atunci când furia este prezentă, trebuie să ne înfrânăm reacţiile, să nu vorbim sau să acţionăm. Nu este înţelept să spui sau să faci ceva când eşti furios. Suntem obligaţi să ne întoarcem înspre noi înşine şi să ne îngrijim de furia noastră.

Furia este o zonă energetică din noi. Este parte din noi. Este un copil suferind pe care trebuie să-l îngrijim. Cea mai bună cale este să generăm o altă zonă de energie care să învăluie şi să îngrijească furia. Cea de-a doua zonă energetică este energia conştiinţei treze. Conştiinţa trează este energia lui Buddha. Este valabilă şi pentru noi şi suntem capabili să o generăm prin respiraţia conştientă şi mersul conştient. Buddha din noi nu este un concept. Buddha dinăuntru nu este o teorie sau o noţiune. Este o realitate, pentru că toţi suntem capabili să generăm energia conştiinţei treze.

Conştiinţa trează înseamnă să fii prezent, să fii conştient de ceea ce se întâmplă. Energia de acest tip este crucială pentru practică. Energia conştiinţei treze este precum un frate sau o soră mai mare, precum o mamă care îşi ţine în braţe copilul suferind cu mare grijă, copilul fiind în cazul nostru disperarea, furia sau gelozia.

Zona Energetică Unu este furia, Zona Energetică Doi este conştiinţa trează. Practica ne ajută să folosim energia conştiinţei treze pentru a putea recunoaşte şi îmbrăţişa energia furiei. Trebuie să o faci cu tandreţe, fără violenţă. Nu este un act de distrugere a furiei. Atât conştientizarea, cât şi furia fac parte tot din tine, aşa că nu ar trebui să te transformi într-un câmp de bătaie în care cele două s-ar lupta. Nu trebuie să crezi că starea conştientă este adecvată şi necesară, iar furia este dăunătoare şi greşită. Nu

trebuie să gândeşti astfel. Trebuie doar să recunoşti că furia este o energie negativă, iar energia conştientizării este pozitivă. Apoi te poţi folosi de energia pozitivă pentru a te îngriji de energia negativă.

SENTIMENTE ORGANICE

Practica noastră se bazează pe raţiunea non-dualităţii. Atât sentimentele negative, cât şi cele pozitive sunt inseparabile şi aparţin aceleiaşi realităţi. De aceea lupta nu este necesară. Avem nevoie doar de asumare şi îngrijire. Tradiţia budistă nu presupune să te transformi într-un câmp de luptă în care binele va învinge răul. Acest lucru este foarte important. Poţi crede că e necesar să combaţi şi să alungi răul din sufletul şi mintea ta. Nu este adevărat. Practica te transformă. Dacă nu ai conţine resturi, nu ai avea din ce să faci îngrăşământ. Iar dacă nu ai avea îngrăşământ, nu ai avea cu ce să hrăneşti floarea din interiorul tău. Suferinţa şi nefericirile sunt necesare. Fiind organice, ştii că le poţi transforma şi refolosi.

RAŢIUNEA FIINŢEI INTERMEDIARE

Metoda de practică trebuie să fie nonviolentă. Nonviolenţa se poate naşte doar din non-dualitate, din fiinţa intermediară. Aceasta este raţiunea conform căreia totul se află în conexiune şi nimic nu poate exista singur, doar pentru el însuşi. Dacă nu îţi însuşeşti raţiunea non-dualităţii, vei rămâne violent. Vei continua să pedepseşti, să reprimi şi să distrugi. Dar odată ce ai pătruns realitatea non-dualităţii, vei zâmbi atât resturilor, cât şi florii dinăuntrul tău, le vei îmbrăţişa pe amândouă. Această raţiune este baza acţiunilor tale nonviolente.

Dacă înţelegi conceptele de non-dualitate şi fiinţă intermediară, vei avea grijă de trupul tău într-un mod cât mai nonviolent cu putinţă. Te îngrijeşti de formaţiunile tale mentale, inclusiv de furie, cu nonviolenţă. Îţi îngrijeşti fratele, sora, tatăl, mama, comunitatea şi societatea cu cea mai intensă tandreţe. Nicio violenţă nu se poate naşte dintr-o astfel de atitudine. Nu vei mai considera pe nimeni duşman când vei pătrunde această realitate a fiinţei intermediare.

Fundamentul practicii noastre este înţelegerea non-dualităţii şi a nonviolenţei. Această capacitate de înţelegere ne învaţă cum să ne

tratăm trupul cu tandreţe. Furia îşi are rădăcinile în elemente care nu sunt întotdeauna de aceeaşi natură. În felul în care ne trăim viaţa de zi cu zi. Putem preveni să fim dominaţi de energiile negative având grijă, fără niciun fel de discriminare, de tot ceea ce există în interiorul nostru. În acest fel vom slăbi puterea germenilor energiilor negative pentru a nu ne copleşi.

SĂ NE EXPRIMĂM FURIA CU ÎNŢELEPCIUNE

Când furia se manifestă, trebuie să-i recunoaştem prezenţa şi să acceptăm că trebuie să o supraveghem. Suntem sfătuiţi ca în acest moment să nu spunem nimic sau să nu facem nimic sub influenţa furiei. Ne întoarcem înspre noi înşine şi aşteptăm să se manifeste şi energia conştiinţei treze pentru a recunoaşte, îmbrăţişa şi îngriji furia care ne-a cuprins.

Suntem sfătuiţi să-i spunem celeilalte persoane când suntem furioşi şi suferim. „Dragule, sufăr, sunt furios şi vreau ca tu să ştii acest lucru". Dacă eşti un bun practicant, vei adăuga: „Fac tot ce-mi stă în putinţă să mă ocup de furie". Dacă respectiva persoană îţi este foarte apropiată, poţi concluziona prin cea de-a treia afirmaţie: „Te rog, ajută-mă!" Încă mai ai nevoie de ea. Acest mod de a-ţi exprima furia este foarte înţelept. Este modul ideal de a te comporta, credincios jurământului pe care vi l-aţi făcut că veţi împărţi şi cele rele, şi cele bune.

Acest tip de limbaj, acest tip de comunicare va impune respect şi va motiva cealaltă persoană să privească înapoi şi să practice ca şi tine. Va observa că te respecţi. Când eşti furios demonstrezi că ştii să te ocupi de propria furie. Faci tot ceea ce îţi stă în putinţă pentru a o asuma, aşa că nu mai ai tendinţa să-ţi consideri partenerul un duşman pe care trebuie să-l pedepseşti. Îl consideri un aliat care se află acolo pentru a te sprijini. Aceste trei propoziţii sunt lucrul cel mai pozitiv pe care îl poţi spune.

Ţine minte că trebuie să le rosteşti neapărat în douăzeci şi patru de ore. Buddha spune că un călugăr are dreptul să fie furios, dar nu mai mult de o singură noapte. Nu este sănătos să-ţi ascunzi furia prea mult. Nu ţine mai mult de o zi pentru tine furia sau suferinţa. Trebuie să te antrenezi pentru a spune aceste trei lucruri cu calm şi plin de iubire. Dacă termenul limită se apropie, iar tu nu eşti suficient de calm pentru a-ţi exprima furia, trebuie să faci cele trei declaraţii pe o bucată de hârtie şi să i le trimiţi. „Iubitule, sunt furios şi sufăr. Nu ştiu de ce mi-ai făcut una ca asta sau

de ce mi-ai spus aceste lucruri. Vreau să ştii că sufăr. Fac tot ce îmi stă în putinţă să practic şi să-mi îngrijesc furia. Am nevoie de ajutorul tău". Trebuie să-i trimiţi această scrisoare de pace şi să te asiguri că o va primi. Chiar în clipa în care-i vei mărturisi în scris sau verbal aceste lucruri te vei simţi uşurat.

O ÎNTÂLNIRE VINERI SEARA

Poţi să mai adaugi ceva acestor declaraţii din scrisoarea de pace: „Hai să ne întâlnim vineri seara şi să privim împreună lucrurile în profunzime". Poate spui acest lucru luni sau marţi pentru a mai avea până atunci câteva zile de practică. În acest timp, amândoi veţi avea şansa să priviţi în urmă şi să înţelegeţi mai bine cauza conflictului. Vă puteţi întâlni oricând, dar seara de vineri este perfectă pentru că, dacă vă împăcaţi şi rezolvaţi problema, veţi avea un weekend minunat împreună.

Până vineri seara practici respiraţia conştientă şi priveşti în profunzime pentru a înţelege rădăcinile furiei. Indiferent ce ai face – conduci, te plimbi, găteşti sau speli – vei continua să-ţi îmbrăţişezi furia cu conştiinţa trează. Făcând astfel, ai posibilitatea să-i priveşti natura în profunzime. Vei descoperi că germenele furiei, care a fost udat mult prea des de către tine şi alţi oameni, este cauza principală a suferinţei.

Furia există în noi sub forma unui germene. Germenii iubirii şi ai compasiunii sunt prezenţi şi ei. În conştiinţa noastră, germenii pozitivi se află la egalitate cu cei negativi. Practica ne ajută să identificăm şi să udăm seminţele pozitive zilnic, iar pe cele negative să le evităm. Aceasta este practica iubirii.

SĂ STROPIM SELECTIV

Practicând stropitul selectiv, te vei proteja atât pe tine, cât şi pe cel drag. Vei spune: „Dragul meu, dacă mă iubeşti cu adevărat, dacă îţi pasă cu adevărat, te rog să nu mai uzi zilnic seminţele rele din mine. Voi fi nefericit şi îţi voi aduce nefericirea şi ţie. Aşa că te implor să nu uzi germenii furiei, intoleranţei, nervozităţii sau ai disperării din interiorul meu. Iar eu promit că nu îi voi stropi pe ai tăi. Ştiu că şi tu conţii aceşti germeni negativi, aşa că voi avea mare grijă să nu îi ud, altfel îmi voi provoca mie nefericire.

Voi suferi şi eu. Am jurat să-ţi stropesc doar germenii pozitivi – ai iubirii, compasiunii şi ai înţelegerii".

Această practică este numită în Satul Prunilor practica stropitului selectiv. Te înfurii foarte uşor deoarece germenele furiei a fost stropit frecvent în ultimii ani. Tu ai permis să fie udat. Nu ai semnat un contract cu cei din jur prin care să conveniţi să-ţi fie udaţi doar germenii buni. Nu ai practicat îndeajuns pentru a te proteja. Dacă nu te protejezi pe tine, nu-i protejezi nici pe cei pe care îi iubeşti.

Ne simţim uşuraţi când ne îmbrăţişăm şi îngrijim furia. O putem privi în profunzime şi vom avea parte de multe descoperiri. Prima va fi că germenele furiei din noi a crescut cam mare şi este principala cauză a nefericirii noastre. Când vedem acest lucru, ne dăm seama că cealaltă persoană rămâne doar o cauză secundară. Nu este ea principala cauză a furiei noastre.

Dacă vom continua să privim în profunzime, vom înţelege că şi cealaltă persoană suferă destul de tare. O persoană aflată în suferinţă îi va face şi pe cei din jur să sufere. Nu ştie să se descurce cu suferinţa, nu ştie cum să o îmbrăţişeze şi să o transforme. De aceea suferinţa creşte cu fiecare zi. Nu am ajutat-o în trecut. Nu am practicat stropitul selectiv. Dacă am fi udat doar germenii buni în fiecare zi, nu ar fi adunat atâta suferinţă.

Practica stropitului selectiv este foarte eficientă. Doar o oră de practică poate schimba totul. O oră petrecută stropind floarea celeilalte persoane o poate face să se deschidă şi să înflorească.

SĂ STROPIM FLOAREA

Un cuplu din Bordeaux a venit acum câţiva ani în Satul Prunilor să asiste la o discuţie dharma. Sărbătoream ziua lui Buddha, iar eu le vorbeam despre stropirea selectivă şi despre stropirea florii. În timpul discuţiei am observat că soţia plângea înfundat. La final m-am apropiat de soţ şi i-am spus: „Floarea ta are nevoie de apă". A înţeles imediat la ce mă referem şi pe drum spre casă a început să ude germenii valoroşi ai soţiei. Călătoria a durat doar o oră şi zece minute. Când au ajuns acasă, copiii au fost miraţi când şi-au văzut mama atât de înviorată şi fericită, cum nu mai fusese de foarte mult timp.

Avea mulți germeni minunați în ea, dar soțul nu îi observase. Nu îi stropise. El stropise numai germenii negativi pentru că nu practicase. Nu era incapabil să stropească germenii valoroși. Era capabil să stropească floarea, dar a fost necesar să vină în Satul Prunilor pentru a i se reaminti de această practică. Avea nevoie de îndemnul învățătorului său. De aceea este important să aparții unei comunități de practică. Ai nevoie de shanga; ai nevoie de un frate, o soră sau de un prieten care să-ți amintească ceea ce știi deja. Dharma este în tine, dar are nevoie să fie udată pentru a se manifesta în realitate. Dacă ai fi practicat cu adevărat stropitul germenilor valoroși din iubitul tău, el nu ți-ar produce astăzi atât de multă suferință. Ești parțial responsabil pentru propria suferință.

ÎNTOARCE-TE PENTRU AJUTOR

Până la întâlnirea de vineri, practică privind în profunzime pentru a-ți înțelege rolul din conflict. Nu îl învinui numai pe celălalt. Recunoaște că principala cauză a suferinței este germenele furiei din tine, iar celălalt este o cauză secundară.

În momentul în care începi să-ți înțelegi propriul rol în conflict te simți și mai ușurat. Pentru că ești capabil să respiri conștient, să-ți îmbrățișezi furia și să-ți eliberezi energia negativă te vei simți mult mai bine după cincisprezece minute de practică.

Dar cealaltă persoană se poate afla încă în iad. Poate suferi în continuare. Iubitul este floarea ta, ești responsabil pentru ea. Ai jurat s-o îngrijești. Știi că ești în parte responsabil pentru starea ei actuală, nepracticând înseamnă că nu te-ai ocupat de floarea ta. Simți compasiune pentru ea și dintr-odată ești motivat de dorința de a te întoarce pentru a ajuta. Poate să fie vorba despre o persoană foarte dragă. Cine ar putea să o ajute dacă nu tu?

În momentul în care ești motivat de dorința de a te întoarce înspre celălalt pentru a-l ajuta, știi că energia furiei s-a transformat în energia compasiunii. Practica a dat rod. Îngrășământul și resturile s-au transformat la loc în floare. Poate dura cincisprezece minute, o jumătate de oră sau o oră. Depinde de nivelul tău de concentrare, de nivelul tău de conștientizare. Depinde de gradul de înțelepciune și de înțelegere la care ai ajuns în timpul practicii.

Poate să fie numai marţi, iar tu să mai ai trei zile până la întâlnirea programată vineri. Nu îţi doreşti ca celălalt să sufere şi să se îngrijoreze. După ce ţi-ai identificat responsabilitatea, pui imediat mâna pe telefon şi îl suni. „Dragul meu, mă simt mult mai bine deja. Am fost victima unei confuzii. Mi-e foarte limpede acum că am cauzat amândurora suferinţă. Te rog, nu te îngrijora în legătură cu întâlnirea de vineri seara". Spui aceste lucruri din iubire.

De cele mai multe ori furia se naşte din percepţii greşite. Căutând cauza suferinţei, dacă descoperi că furia a luat naştere datorită unei percepţii greşite, trebuie să-i mărturiseşti imediat acest lucru celeilalte persoane. Nu şi-a dorit să te distrugă, să te facă să suferi, deşi aşa ai crezut. Toţi trebuie să practicăm privirea în profunzimea percepţiilor noastre, fie că suntem mamă, tată, fiu sau partener.

EŞTI SIGUR CĂ AI DREPTATE?

Un om a plecat pentru mult timp de acasă. Înainte de a pleca, şi-a lăsat nevasta însărcinată fără să ştie. Când s-a întors, nevasta născuse un copil. Bărbatul bănuia că băiatul nu este al lui, ci al unui vecin care lucrase pentru familia sa. Se uita cu suspiciune la micul băiat. Îl ura. Vedea figura vecinului în chipul micuţului. Într-o zi, fratele bărbatului veni pentru prima oară în vizită. Când îl văzu pe cel mic, îi spuse tatălui: „Seamănă perfect cu tine, este copia ta". Vizita fratelui a fost un eveniment fericit deoarece l-a ajutat pe bărbat să scape de percepţia greşită. Dar această idee greşită îi controlase viaţa doisprezece ani. Îl făcuse să sufere adânc. Iar pe lângă suferinţa tatălui, suferea şi băiatul de pe urma urii.

Întotdeauna acţionăm pe baza unor percepţii greşite. Nu ar trebui să fim convinşi de nicio percepţie pe care o avem. Când priveşti un apus minunat, nu poţi fi sigur că vezi soarele aşa cum este el în acel moment; un om de ştiinţă îţi va spune că tu vezi imaginea soarelui de acum opt minute. Lumina solară are nevoie de opt minute pentru a parcurge distanţa până la tine. La fel se întâmplă când priveşti o stea - crezi că este acolo, când, de fapt, a dispărut cu una, două sau zece mii de ani în urmă.

Trebuie să fim precauţi cu lucrurile pe care le percepem pentru a nu ne provoca suferinţă. Poate fi de ajutor să atârnăm în cameră o hârtie pe care să scriem: „Eşti sigur?" În clinici şi spitale au început să agaţe astfel de avertismente: „Chiar dacă eşti sigur, mai verifică". Este o precauţie pentru

ca o boală să nu fie identificată prea târziu, când şansele de vindecare sunt foarte mici. Medicii nu gândesc în termeni de formaţiuni mentale. Ei gândesc în termenii bolilor ascunse. Ne putem folosi şi noi de acest slogan – „Chiar dacă eşti sigur, mai verifică". Ne-am făcut să suferim prea mult, am transformat totul într-un iad pentru noi şi pentru cei dragi datorită percepţiilor greşite. Eşti sigur de ceea ce crezi?

Sunt oameni care trăiesc în confuzia unei percepţii greşite timp de zece sau douăzeci de ani. Sunt convinşi că cealaltă persoană i-a trădat sau îi urăşte, chiar dacă aceasta are doar intenţii bune. O persoană care este victima unei convingeri eronate îşi produce ei şi celor din jur multă suferinţă.

Când eşti furios şi suferind, te rog să-ţi analizezi adânc natura şi conţinutul convingerilor. Dacă eşti capabil să-ţi elimini percepţiile greşite, pacea şi fericirea se vor restabili în tine, vei fi capabil să iubeşti cealaltă persoană din nou.

SĂ CERCETĂM ÎMPREUNĂ FURIA

Celălalt este motivat să practice dacă ştie că şi tu te străduieşti să-ţi descoperi cauza furiei. În timp ce se află la volanul maşinii sau pregăteşte masa se întreabă: „Ce-am făcut? Ce-am spus de l-am făcut să sufere aşa de tare?" Şi el va avea ocazia să practice privirea în profunzime. Ştie că în trecut reacţiile sale te-au făcut să suferi. Începe să se întrebe dacă nu este cumva responsabil pentru suferinţa ta. Dacă va afla că te-a deranjat făcând sau spunând ceva, îţi va telefona pentru a-şi cere scuze.

Dacă veţi înţelege amândoi nişte lucruri pe parcursul săptămânii, nu aveţi de ce să aşteptaţi până vineri. Seara de vineri poate deveni o perioadă plăcută petrecută împreună, savurând cina sau o cană de ceai şi o prăjitură. Vă puteţi sărbători relaţia şi iubirea.

SĂ ÎMPĂRTĂŞIM TOTUL, CHIAR DACĂ ESTE DIFICIL

Dacă niciunuia dintre voi nu i-a reuşit practica de unul singur, vineri este timpul să practicaţi ascultarea în profunzime şi discursul iubirii. Cel care este furios are dreptul să-i mărturisească celuilalt ce este în sufletul său. Dacă partenerul tău este furios, tu doar asculţi, pentru că ai promis să asculţi fără să reacţionezi. Te străduieşti să practici ascultarea prin

compasiune. Nu asculţi pentru a judeca, critica sau analiza. Asculţi pentru a ajuta cealaltă persoană să se exprime şi să se elibereze de suferinţă.

Când îţi împărtăşeşti suferinţa, ai dreptul să spui tot ce ai pe suflet – este datoria ta să faci astfel pentru că celălalt trebuie să ştie tot. V-aţi luat un angajament unul faţă de celălalt. Trebuie să-i spui tot ce ai pe suflet, însă cu o condiţie – să foloseşti discursul calm al iubirii. În clipa în care începe să se manifeste iritarea, în care simţi că eşti pe cale de a-ţi pierde calmul şi seninătatea, te opreşti. „Dragule, nu pot continua acum, ne putem întâlni altă dată? Trebuie să mai practic respiraţia conştientă şi mersul conştient. Nu sunt în forma maximă acum, aşa că nu cred că voi reuşi să practic discursul iubirii." Cealaltă persoană va fi de acord să amânaţi întâlnirea, probabil pe vinerea viitoare.

Chiar dacă eşti cel care ascultă, tot trebuie să practici respiraţia conştientă. Practică respiraţia conştientă ca să te eliberezi de idei şi noţiuni pentru a putea asculta. Ascultă cu multă compasiune şi fii prezent cu toată fiinţa acolo pentru a-i acorda celuilalt posibilitatea de a se elibera. Ai sămânţa compasiunii în tine care se va manifesta în clipa în care vei vedea cât de tare suferă celălalt. De aceea te-ai jurat să fii Bodhisattva, Marea Fiinţă a ascultării în profunzime. Bodhisattva Marii Compasiuni trebuie să fie o persoană, nu doar o idee.

CU AJUTORUL COMPASIUNII NU POŢI DA GREŞ

Poţi greşi doar dacă uiţi că cealaltă persoană suferă. Ai tendinţa să crezi că tu eşti singurul care suferă, iar celălalt savurează suferinţa ta. Dacă ţi se pare că eşti singurul care suferă, iar celălalt este indiferent, vei spune cu seriozitate multe lucruri dureroase. Conştientizarea suferinţei celuilalt te va ajuta în rolul de Bodhisattva al ascultării în profunzime. Compasiunea devine posibilă şi poate fi menţinută de-a lungul întregii ascultări. Vei fi cel mai bun terapeut pentru el.

Celalalt te poate judeca, poate vorbi doar învinovăţind şi pedepsind. Poate fi aspru şi cinic. Acest lucru nu te afectează, datorită compasiunii care te învăluie. Nectarul compasiunii este minunat. Te-ai angajat să o menţii, aşa că eşti protejat. Ceea ce spune celălalt nu atinge furia sau iritarea din tine, compasiunea este un adevărat antidot al furiei. Numai compasiunea poate vindeca furia. De aceea antrenarea compasiunii este o practică minunată.

Compasiunea este posibilă doar când înţelegerea este prezentă. Ce trebuie să înţeleg? Trebuie să înţeleg că cealaltă persoană suferă şi că are nevoie de ajutorul meu. Dacă nu o voi ajuta eu, cine o va face? Ascultând, vei observa nenumărate idei preconcepute în discursul celuilalt. Totuşi, ştiind că este o victimă a percepţiilor greşite, vei rămâne în continuare plin de compasiune. Dacă ai încerca să-l corectezi, l-ai putea întrerupe, împiedicându-l să vorbească deschis, exprimându-se în întregime. Aşa că stai şi ascultă cu toată atenţia, cu cele mai bune intenţii, iar acest lucru va fi foarte benefic.

Dacă vrei să-l ajuţi să-şi corecteze percepţiile eronate, trebuie să aştepţi momentul potrivit. În timp ce asculţi, singurul tău scop este să-i dai şansa să se deschidă şi să împărtăşească tot ce are pe suflet. Nu spui absolut nimic. Această seară de vineri este seara mărturisirii lui. Tu doar asculţi. Câteva zile mai târziu, când se va simţi mai bine, îi vei putea corecta percepţia. „Dragule, acum câteva zile ai spus ceva, dar nu este chiar ce s-a întâmplat. De fapt..." Foloseşte-te de discursul iubirii când îl corectezi. Poţi ruga un prieten care ştie ce s-a întâmplat să te ajute să-l faci să înţeleagă situaţia reală pentru a se elibera de ideile preconcepute pe care le avea.

RĂBDAREA ESTE DOVADA ADEVĂRATEI IUBIRI

Furia este vie. Se iveşte dintr-odată şi necesită timp pentru a fi potolită. Chiar dacă ai motive evidente să încerci să convingi pe cineva că ar fi victima unei neînţelegeri, iar furia sa e din cauza unei percepţii greşite, nu interveni imediat. Ca şi dorinţa, gelozia, nefericirea şi furia au nevoie de timp pentru a se potoli. Chiar şi în cazul în care persoana înfuriată înţelege că a fost victima unei neînţelegeri. Când opreşti un ventilator, elicea se mai învârte de câteva ori înainte de a se opri. La fel şi furia. Nu te aştepta ca furia persoanei să se potolească imediat. Nu este posibil. Furiei trebuie să-i laşi timp să se liniştească. Nu te grăbi.

Răbdarea este dovada iubirii adevărate. Un tată trebuie să-şi arate răbdător iubirea faţă de fiica sau fiul său. La fel şi o mamă, o fiică sau un fiu. Dacă vrei să iubeşti, trebuie să înveţi să fii răbdător. Dacă nu eşti răbdător, nu vei reuşi să-l ajuţi pe celălalt.

Trebuie să fii răbdător şi cu tine însuţi. Practica îmbrăţişării furiei necesită timp. Dar pot fi eficiente şi numai cinci minute de respiraţie conştientă, de mers conştient sau de îmbrăţişare a furiei. Dacă cinci minute

nu sunt de-ajuns, acordă-ţi zece minute, iar dacă nici zece minute nu sunt suficiente, încearcă cincisprezece. Acordă-ţi cât de mult timp ai nevoie. Practicile respiraţiei şi mersului conştient în natură sunt căi minunate de asumare a furiei. Chiar şi alergatul este de ajutor. Ca şi când ţi-ai prepara cartofi, ai nevoie de foc pentru cel puţin cincisprezece sau douăzeci de minute. Nu poţi să mănânci cartofi cruzi. Trebuie să-ţi prepari furia pe focul conştiinţei treze. Poate dura zece sau douăzeci de minute. Poate dura chiar mai mult.

VICTORIA NE APARŢINE

În timp ce-ţi pregăteşti cartofii, e bine să acoperi oala pentru a nu se pierde căldura. Asta înseamnă concentrare. În timp ce exersezi mersul sau respiraţia pentru a te îngiji de furia ta, nu trebuie să faci nimic altceva. Nu asculta radio, nu te uita la televizor, nu citi o carte. Acoperă oala şi fă un singur lucru. Practică meditaţia mersului conştient şi meditaţia respiraţiei conştiente şi foloseşte-ţi fiinţa în totalitate pentru a-ţi îmbrăţişa furia, exact ca şi când ai îngriji un copil.

După câtva timp petrecut în îmbrăţişare şi cercetare profundă, înţelegerea te va cuprinde, iar furia se va diminua. Te vei simţi mult mai bine, vei fi motivat să te întorci înspre celălalt şi să-l ajuţi. Cartofii vor mirosi minunat când vei îndepărta capacul de pe oală. Furia se va fi transformat în energia iubirii-tandreţe.

Acest lucru este posibil. Este ca o lalea. Când energia solară este îndeajuns de puternică, laleaua se deschide şi îşi arată inima soarelui. Furia este un fel de floare. Trebuie să o îmbrăţişezi cu lumina conştiinţei treze. Lasă energia conştiinţei treze să penetreze energia furiei. Furia se va transforma după cinci sau zece minute.

Orice stare sau fenomen mental – furia, gelozia, disperarea etc. – este sensibilă la conştiinţa trează aşa cum toată vegetaţia este sensibilă la lumina solară. Cultivând energia conştiinţei treze, îţi poţi vindeca trupul şi conştiinţa, pentru că ea este energia lui Buddha. În creştinism se spune că Isus are în el energia divină a Sfântului Duh. De aceea este capabil să vindece multe persoane. Energia lui vindecătoare este numită Sfântul Duh. În limbaj budist, această energie este energia lui Buddha, energia conştiinţei treze.

Conştiinţa trează conţine energia concentrării, a înţelegerii şi a compasiunii. Iar practica meditaţiei budiste generează această energia care ne va oferi concentrare, compasiune, înţelegere, iubire şi fericire. Toată lumea face acest lucru într-un centru de practică, împreună emitem o zonă colectivă şi puternică de energie care ne învăluie şi ne protejează pe noi şi pe cei care vin să practice cu noi.

Chiar şi numai după o singură şedinţă de practică observăm că suntem capabili să ne ocupăm de furia noastră. Am reuşit să învingem pentru noi şi pentru cei pe care îi iubim. Când pierdem, şi cel iubit pierde împreună cu noi. Dar când câştigăm, o facem tot pentru amândoi. Chiar dacă celălalt nu ştie să practice, o putem face pentru amândoi. Nu aştepta să înceapă şi partenerul tău să practice pentru a începe tu. O poţi face pentru amândoi.

Capitolul V
COMUNICAREA PRIN COMPASIUNE

Probabil că a existat un timp când nu puteai comunica cu părinţii tăi. Deşi trăiaţi în aceeaşi casă, simţeai că sunt foarte distanţi. În această situaţie suferă atât copilul, cât şi părinţii. Fiecare parte crede că e vorba despre neînţelegere, duşmănie şi distanţă. Părinţii şi copilul nu sunt conştienţi că au foarte multe în comun. Nu ştiu că au capacitatea de înţelegere, iertare şi iubire reciprocă. De aceea este foarte important să recunoaştem elementele pozitive existente mereu în noi pentru a preveni dominarea furiei şi a altor elemente negative.

SOARELE DIN SPATELE NORILOR

Când plouă credem că soarele dispare. Dar dacă ne aflăm într-un avion în zbor deasupra norilor, descoperim că soarele este prezent. Ne dăm seama că este mereu acolo. În timpul furiei şi disperării iubirea este şi ea prezentă. Capacitatea noastră de comunicare, de iertare şi de compasiune se află încă acolo. Trebuie să credem acest lucru. Suntem mai mult decât furie sau suferinţă. Trebuie să recunoaştem că avem în noi capacitatea de a iubi, de a înţelege şi de a compătimi. Dacă suntem conştienţi de acest lucru, nu vom dispera atunci când plouă. Ştii că ploaia este prezentă, dar în acelaşi timp este prezent şi soarele. Ploaia se va opri în curând, iar soarele va străluci din nou. Trebuie să ai încredere. Dacă reuşeşti să-ţi reaminteşti că elementele pozitive din interiorul tău şi al celeilalte persoane sunt încă prezente, vei şti că este posibil să reuşiţi, iar lucrurile valoroase din voi vor ieşi la suprafaţă şi se vor manifesta din nou.

Pentru asta există practică. Practica te va ajuta să atingi lumina, să-l atingi pe Buddha, divinitatea din interiorul tău, pentru a transforma

situația. Poți să numești cum vrei această divinitate, indiferent la care tradiție spirituală te referi sau căreia îi aparții.

În adâncul tău știi că ești capabil de a trăi în pace. Dezvoltă-ți convingerea că Buddha este în tine. Singurul lucru necesar este să-l strigi pentru a te ajuta. Poți face acest lucru prin practică: prin respirația conștientă, mersul conștient și statul așezat conștient.

SĂ NE ANTRENĂM PENTRU ASCULTAREA ÎN PROFUNZIME

Comunicarea înseamnă practică. Trebuie să fii priceput pentru a putea comunica. Voința nu este de-ajuns. Trebuie să înveți cum să o faci. Poate că ți-ai pierdut capacitatea de a asculta. Poate că te-ai săturat de câte ori celălalt ți-a vorbit cu asprime, întotdeauna învinovățindu-te și condamnându-te. Nu mai poți asculta. Încerci să-l eviți. Nu mai ai capacitatea să asculți această persoană.

Încerci să-l eviți din lașitate. Nu mai vrei să suferi. Îl faci să simtă că îl disprețuiești. Acest lucru îi poate cauza multă suferință. Îi lași impresia că vrei să-l boicotezi, să-i ignori prezența. Nu-l poți nici înfrunta, dar nici evita. Singura soluție este să te antrenezi pentru a putea comunica din nou. Ascultarea profundă este singura cale.

Știm că foarte mulți oameni suferă crezând că nimeni nu este capabil să-i înțeleagă. Toată lumea este prea ocupată și nimeni nu pare să aibă capacitatea de a asculta. Toți avem nevoie de cineva care să ne asculte.

Astăzi există oameni care practică psihoterapia și se presupune că sunt acolo pentru tine, stau și te ascultă pentru ca tu să-ți deschizi inima. Trebuie să asculte în profunzime pentru a fi niște terapeuți adevărați. Terapeuții au capacitatea de-a asculta cu întreaga lor ființă, fără prejudecăți sau judecăți.

Nu știu cum se antrenează terapeuții pentru a dobândi o astfel de capacitate de ascultare. Un terapeut trebuie să fie plin de suferință. În timp ce-și ascultă clientul, germenii durerii sunt udați. Dacă terapeutul este copleșit de propria suferință, cum poate asculta adecvat persoana respectivă? Când ești antrenat pentru a deveni terapeut, trebuie să înveți arta ascultării profunde.

Ascultarea empatică înseamnă să asculți în așa fel încât cel pe care îl asculți să simtă că înțelegi și auzi cu toată ființa ta – cu inima ta. Dar câți

dintre noi reuşesc acest lucru? În principiu, suntem de acord că trebuie să ascultăm cu inima, că trebuie să auzim cu adevărat ce spune celălalt. Suntem de acord cu faptul că trebuie să-i oferim celui care vorbeşte sentimentul că este ascultat şi înţeles. Numai astfel se poate simţi uşurat. Dar câţi dintre noi pot asculta astfel?

ASCULTAREA CA ALINARE

Ascultarea profundă, plină de compasiune, nu este ascultarea cu scopul de a analiza sau descoperi ce s-a întâmplat în trecut. Asculţi mai întâi pentru a-l alina, pentru a-i acorda o şansă să se deschidă, să simtă că cineva îl înţelege în sfârşit. Ascultarea profundă este acel tip de ascultare care ne permite să ne menţinem compasiunea vie în timp ce persoana vorbeşte, chiar dacă poate dura o jumătate sau trei sferturi de oră. În tot acest interval trebuie să avem în minte un singur gând, o singură dorinţă: să ascultăm pentru a-i da celuilalt posibilitatea să se deschidă şi să sufere mai puţin. Acesta este singurul nostru scop. Analiza sau înţelegerea trecutului pot fi doar produsele secundare ale acestei terapii. Înainte de toate, ascultă cu multă compasiune.

COMPASIUNEA ESTE ANTIDOTUL FURIEI ŞI AL NEFERICIRII

Dacă îţi menţii compasiunea vie în timp ce asculţi, furia şi iritarea nu au cum să apară. Dacă nu, lucrurile pe care le mărturiseşte îţi vor face să explodeze iritarea, furia şi suferinţa. Doar compasiunea te poate proteja de iritare, furie sau disperare.

Trebuie să te comporţi ca o Mare Fiinţă în timp ce asculţi, pentru că eşti conştient de suferinţa celuilalt şi de nevoia lui de a fi salvat. Trebuie să fii echipat într-un anume fel pentru a duce la îndeplinire această acţiune.

Când pompierul vine să ajute la stingerea unui foc, poartă echipamentul adecvat. Trebuie să aibă furtunuri, apă şi costumul care să-l protejeze de foc. Pompierii ştiu o mulţime de modalităţi prin care să se protejeze şi să stingă focul. Când asculţi intens pe cineva care suferă, este ca şi cum ai intra într-o zonă incendiată. Este focul suferinţei, al furiei care arde în persoana pe care o asculţi. Dacă nu eşti bine echipat, nu ai cum să

ajuți și poți deveni o victimă a focului din cealaltă persoană. De aceea ai nevoie de echipament.

În cazul de față, echipamentul se numește compasiune, ea poate fi hrănită și menținută vie prin practica respirației conștiente. Respirația conștientă generează energia conștiinței treze. Respirația conștientă îți menține vie dorința inițială de a ajuta persoana să se deschidă. Când vorbește, cuvintele îi pot fi pline de asprime, de sentințe și de condamnări. Aceste vorbe pot produce suferință în tine. Dar ești protejat dacă îți menții vie compasiunea prin practica respirației conștiente. Vei fi capabil să stai și să asculți pentru o oră fără să suferi. Știind că ajuți persoana să sufere mai puțin, compasiunea te va hrăni. Joacă rolul lui Bodhisattva. Vei fi cel mai bun terapeut.

Compasiunea se naște din fericire și înțelegere. Când compasiunea și înțelegerea sunt vii, ești în afara oricărui pericol. Ceea ce mărturisește celălalt nu te va face să suferi și poți asculta în profunzime. Asculți cu adevărat. Când nu ai capacitatea de-a asculta cu multă compasiune, nu te poți preface că asculți. Cealaltă persoană își va da seama că ești cuprins de gânduri despre suferință și nu o înțelegi cu adevărat. Când ai înțelegere, poți asculta cu compasiune, poți asculta în profunzime, iar calitatea ascultării este însuși fructul practicii tale.

HRANĂ PENTRU NOI ÎNȘINE

A atinge suferința ne poate ajuta să ne hrănim compasiunea și să fim capabili să recunoaștem fericirea atunci când aceasta este prezentă. Dacă nu suntem în contact cu durerea, nu putem ști cu adevărat ce este fericirea. Așa că a atinge suferința este antrenamentul nostru. Fiecare dintre noi are limitele sale. Nu putem face mai mult decât ne permite ființa.

De aceea trebuie să ne îngrijim cu atenție. Dacă vei asculta prea mult suferința și furia altor oameni, vei fi afectat. Vei avea tangență numai cu suferința și nu vei avea posibilitatea să fii în contact cu elemente pozitive. Acest lucru îți va distruge echilibrul. De aceea în viața de zi cu zi trebuie să practici pentru a fi în contact cu elemente care nu exprimă constant suferință: cerul, florile, copacii, păsările, copiii – tot ce este proaspăt, vindecător și hrănitor în noi și în jurul nostru.

Uneori te pierzi în suferință, în griji. Lasă-ți prietenii să te salveze. Îți pot spune: „Uite ce frumos este cerul în această dimineață. Este ceață,

dar este cu adevărat frumos. Paradisul este chiar aici. De ce nu vrei să te întorci în prezent şi să fii martorul acestei frumuseţi?" Eşti cu comunitatea, împreună cu fraţii şi surorile care sunt capabili să fie fericiţi. Astfel comunitatea te salvează şi te ajută să menţii contactul cu aspectele pozitive ale vieţii. Aceasta este practica hrănirii. Este foarte importantă.

Trebuie să fim capabili să ne trăim viaţa pe deplin, cu bucurie, pace şi compasiune, pentru că timpul trece atât de repede. În fiecare dimineaţă îi aprind lui Buddha un beţişor parfumat de tămâie. Îmi promit că mă voi bucura de fiecare minut al zilei care mi-a fost dăruită s-o trăiesc. Datorită practicii respiraţiei conştiente şi celei a mersului conştient mă pot bucura intens de fiecare moment al vieţii mele. Mersul şi respiraţia conştientă sunt ca doi prieteni, mă ajută mereu să mă adâncesc în aici şi în acum şi să ating miracolele vieţii care-mi sunt la îndemână.

Avem nevoie să primim hrana pe care o meritäm. A asculta sunetul clopoţelului este o practică hrănitoare şi plăcută. În Satul Prunilor, de câte ori sună telefonul, ticăie ceasul sau se trage clopotul mănăstirii, ne oprim din orice facem, din vorbit sau gândit. Aceştia sunt clopoţeii conştientizării. Când auzim sunetul clopoţelului, ne relaxăm corpul şi ne întoarcem la respiraţia noastră. Ne dăm seama atunci că suntem vii şi că putem intra în contact cu multe minuni ale vieţii din jurul nostru. Ne oprim cu naturaleţe şi bucurie, nu cu solemnitate sau constrângere. Inspirând şi expirând de trei ori, ne bucurăm de faptul că suntem vii. Când ne oprim, ne recăpătăm calmul şi pacea, devenim liberi. Munca devine mai plăcută, iar oamenii din jurul nostru mai reali.

Practica opririi şi a respiratului în funcţie de clopoţel este un exemplu de practică care te ajută să te menţii în contact cu elementele frumoase şi hrănitoare ale vieţii de zi cu zi. Poţi să o faci şi singur, dar cu *shanga* o poţi face mult mai uşor. Comunitatea este mereu acolo. Când te pierzi în suferinţă, te poate salva şi pune în contact cu elementele pozitive ale vieţii.

Practica noastră este a ne descoperi limitele. Chiar dacă eşti învăţător spiritual şi ai capacitatea de-a asculta suferinţa celorlalţi, trebuie să-ţi cunoşti propriile limite. Trebuie să te bucuri de meditaţia mersului. Trebuie să te bucuri de ceaiul tău. Trebuie să te bucuri de compania oamenilor, pentru a te hrăni suficient. Pentru a asculta, trebuie să ai grijă de tine însuţi. Pe de o parte, trebuie să-ţi asiguri hrana necesară zilnic. Iar pe de alta, trebuie să practici în tine hrănitoarea compasiune pentru a fi echipat adecvat pentru ascultare. Trebuie să joci rolul Marii Fiinţe, al celui care

are atât de multă fericire încât este capabil să-i salveze şi pe ceilalţi de suferinţa lor.

ÎŢI EŞTI PROPRIUL COPIL

Fiind tată sau mamă, trebuie să-ţi asculţi fiul sau fiica. Este foarte important pentru că fiul sau fiica eşti chiar tu însuţi. Copilul tău este prelungirea ta. Cel mai important pentru tine este să restabileşti comunicarea dintre tine şi copilul tău. Dacă inima sau stomacul nu-ţi funcţionează bine, nu te gândeşti să le tai şi să le arunci. Nu poţi spune: „Nu eşti inima mea! Inima mea nu se comportă astfel. Nu eşti stomacul meu! Stomacul meu nu se comportă astfel. Nu mai vreau să am de-a face cu tine!" Nu este un comportament inteligent. Poţi vorbi în acest fel cu fiul sau fiica ta, dar nici acest lucru nu ar fi prea inteligent.

În momentul în care copilul este conceput în pântecele tău, te percepi ca fiind una cu fetusul. Poţi avea şi conversaţii cu copilul din tine: „Stai cuminte, iubitule. Ştiu că eşti acolo". Îi vorbeşti cu dragoste. Devii conştient de ceea ce consumi, pentru că tot ce bei sau mănânci, bea şi mănâncă şi cel mic. Necazurile şi bucuriile tale sunt şi ale copilului tău. Tu şi copilul sunteţi una.

Când îi dai naştere copilului, iar cordonul ombilical este tăiat, unitatea începe să se estompeze. Cu timpul, când copilul ajunge la doisprezece sau treisprezece ani, tu ai uitat complet că el este tu. Te gândeşti la el ca la o entitate separată. Aveţi probleme unul cu celălalt. A avea o problemă cu copilul tău este ca şi cum ai avea o problemă cu stomacul, inima sau rinichii tăi. Dacă gândeşti că este o entitate distinctă, îi poţi spune: „Du-te de aici! Nu eşti fiul meu! Nu eşti fiica mea! Fiul meu nu se comportă astfel. Fiica mea nu se comportă astfel". Pentru că nu-i poţi spune acest lucru stomacului sau inimii tale, nu-i poţi spune nici fiului sau fiicei tale. Buddha a spus: „Nu există sine separat". Tu şi fiul tău sau tu şi fiica ta sunteţi continuări ale generaţiilor nenumărate de strămoşi. Sunteţi parte dintr-un fluviu imens al vieţii. Tot ceea ce fac copiii tăi te afectează profund – ca atunci când se aflau în pântecele tău. Tot ceea ce faci tu îi afectează şi pe copiii tăi, deoarece nu se pot rupe niciodată definitiv de tine. Fericirea şi suferinţa ta este şi fericirea şi suferinţa copilului tău, şi invers. De aceea trebuie să te investeşti sută la sută pentru restabilirea comunicării.

SĂ ÎNCEPEM DIALOGUL

Confuzia şi ignoranţa ne fac să credem că suntem singurii care suferă. Ni se pare că fiul sau fiica noastră nu suferă. Dar de câte ori suferi tu, suferă şi copilul tău. Eşti prezent în fiecare celulă din trupul copilului tău. Fiecare emoţie sau percepţie a copilului tău este şi a ta. De aceea trebuie să ne amintim mereu intuiţia pe care am avut-o când eram una şi aceeaşi fiinţă. Continuă dialogul cu fiul sau fiica ta.

Ai făcut nenumărate greşeli în trecut. Ţi-ai făcut stomacul să sufere. Felul de a mânca şi a bea, grijile pe care ţi le făceai au avut impact asupra stomacului, intestinelor şi inimii tale. Eşti responsabil pentru inima, intestinele şi stomacul tău. În aceeaşi măsură în care eşti responsabil şi pentru fiul sau fiica ta. Nu poţi afirma că nu eşti responsabil. Ar fi mult mai înţelept să mergi spre copilul tău şi să-i spui: „Dragul meu, ştiu că suferi mult. Ai suferit mulţi ani. Când suferi tu, sufăr şi eu. Cum pot să fiu fericit când copilul meu suferă? Recunosc că suferim amândoi. Nu putem rezolva cumva această problemă? Am putea să găsim o soluţie împreună. Putem să stăm de vorbă? Aş vrea să restabilim comunicarea, dar singur nu pot reuşi. Am nevoie de ajutorul tău".

Dacă eşti capabil, mamă sau tată fiind, să-i spui copilului tău aceste lucruri, situaţia se poate schimba, pentru că ştii cum să foloseşti discursul iubirii. Limbajul tău se naşte din iubire, înţelegere şi iluminare. Iluminare în ceea ce priveşte faptul că tu şi copilul tău sunteţi una, iar fericirea şi binele nu sunt individuale. Vă privesc pe amândoi. Lucrurile pe care i le spui copilului vin din iubire şi înţelegere, înţelegerea faptului că nu există sine separat. Poţi vorbi astfel deoarece eşti capabil să înţelegi adevărata natură a fiinţei tale şi a copilului tău. Ştii că el este aşa cum este pentru că tu eşti aşa cum eşti. Eşti interdependent. Eşti în felul în care eşti pentru că fiul sau fiica ta este aşa cum este. Nu sunteţi separaţi.

Antrenează-te în arta de a trăi conştient. Antrenează-te pentru a reuşi să restabileşti comunicarea. „Dragul meu fiu, ştiu că suntem una. Tu eşti prelungirea mea, iar când suferi, eu nu pot fi fericit, aşa că haide să găsim împreună rezolvarea. Te rog, ajută-mă". Şi copilul poate învăţa să vorbească în acest fel, pentru că înţelege că tatăl său suferă şi nici el nu poate fi fericit. Practicând conştientizarea, fiul poate fi în contact cu realitatea sinelui inseparabil şi poate învăţa să restabilească comunicarea cu tatăl său. Poate avea chiar iniţiativa.

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi între parteneri. Ai jurat să trăiţi ca fiind o singură fiinţă. Ai jurat cu adâncă sinceritate să vă împărtăşiţi atât fericirea, cât şi suferinţa. A-i spune partenerului tău că ai nevoie de ajutorul lui pentru a lua totul de la capăt este o continuare firească a jurămintelor iniţiale. Oricine are capacitatea să vorbească sau să asculte în acest fel.

SCRISORI DE IUBIRE

O femeie din Franţa a păstrat scrisorile de dragoste ale soţului său. Îi scria declaraţii frumoase de iubire înainte de a se căsători. De fiecare dată când primea o scrisoare din partea lui, savura fiecare propoziţie, fiecare cuvânt. Era atât de dulce, atât de plin de înţelegere şi de iubire. Se bucura de câte ori primea câte o scrisoare, aşa că le-a păstrat pe toate într-o cutie de biscuiţi. Într-o dimineaţă, rearanjând dulapul, a descoperit vechea cutie de biscuiţi care adăpostea acele scrisori. Trecuse o bună bucată de timp de când nu le mai văzuse. Cutia cu scrisori îi amintea de cele mai frumoase vremuri, când ea şi soţul său erau tineri şi se iubeau atât de tare, încât nu credeau că ar putea supravieţui unul fără celălalt.

Însă în ultimii ani, amândoi au suferit mult. Nu se mai bucurau doar privindu-se. Nu le mai făcea nicio plăcere să stea de vorbă. Cu o zi înainte de a găsi cutia cu scrisori, soţul o informase că era nevoit să plece într-o călătorie de afaceri. Nu-i mai făcea plăcere să stea acasă şi probabil căuta mici bucurii şi plăceri în călătoriile sale. Era conştientă de acest lucru. Când soţul a anunţat-o că va pleca la New York pentru o întâlnire de afaceri, ea i-a spus: „Dacă ai de lucru, du-te". Se obişnuise cu aceste plecări, se întâmplau foarte des. Apoi, în loc să se întoarcă acasă când era plănuit, i-a telefonat şi i-a spus: „Sunt nevoit să mai stau două zile, au rămas câteva lucruri nerezolvate". Ea a acceptat fără nicio problemă, pentru că nici dacă ar fi fost acasă nu ar fi fost fericită.

După ce a închis telefonul, aranjându-şi în continuare dulapul, a dat peste cutia cu scrisori. Era o cutie de biscuiţi *Lu* – o marcă foarte cunoscută în Franţa. Era curioasă, deoarece trecuse mult timp de când nu mai deschisese cutia. A lăsat de o parte cârpa de praf şi a deschis cutia, simţind un miros familiar. A scos o scrisoare şi a citit-o chiar acolo. Cât era de frumoasă! Vorbele erau pline de înţelegere şi de iubire. Se simţea reîmprospătată ca o bucată de pământ plouată după mult timp. Erau atât de

minunate, încât a deschis o altă scrisoare. Până la urmă a adus toată cutia pe masă, s-a aşezat şi le-a citit pe rând pe toate. Germenii fericirii trecute erau încă prezenţi. Fuseseră îngropaţi sub multe straturi de suferinţă – dar erau încă acolo. A simţit cum germenii fericirii din adâncul ei încep să fie stropiţi, în timp ce citea scrisorile pe care i le trimisese soţul pe când era tânăr şi plin de iubire.

Când faci un astfel de lucru, uzi seminţele fericirii care se găsesc în adâncul conştiinţei tale. Soţul nu mai folosise un astfel de limbaj în trecutul apropiat. Dar acum, citind scrisorile, îl putea auzi din nou vorbind atât de dulce. Fericirea era o realitate pentru ei. De ce trăiesc într-un iad? Abia dacă îşi mai amintea că soţul ei îi vorbise odată aşa, dar fusese adevărat. Putea să-i vorbească şi acum cu un astfel de limbaj.

SĂ UDĂM GERMENII FERICIRII

Timp de o oră sau o oră şi jumătate petrecută citind toate scrisorile, şi-a stropit germenii fericirii din interior. Şi-a dat seama că amândoi fuseseră nepricepuţi. Au udat doar germenii suferinţei, iar pe cei ai fericirii nu au fost capabili să îi ude. Citind toate scrisorile, era acum îndemnată de dorinţa de a sta jos şi a-i scrie soţului o scrisoare în care să-i povestească cât de fericită era atunci, la începutul relaţiei lor. I-a scris că îşi dorea ca fericirea acestor zile de aur să fie redescoperită şi recreată. Acum putea să-i spună din nou, cu onestitate şi sinceritate, „iubitul meu".

A petrecut patruzeci şi cinci de minute scriind acea scrisoare. Era o adevărată epistolă de iubire – adresată tânărului fermecător care-i trimisese acele scrisori din cutie. În total, a durat aproape trei ore să citească scrisorile şi să-i scrie. Era un timp acordat practicii, dar ea nu ştia că practica. S-a simţit uşurată după ce a scris acea scrisoare. Deşi încă nu fusese trimisă, iar soţul ei nu o primise, ea se simţea deja mult mai bine, pentru că germenii fericirii fuseseră redescoperiţi şi udaţi. A mers la etajul casei şi i-a pus scrisoarea pe birou. Întreaga zi a fost fericită. Era fericită deoarece scrisorile îi stropiseră germenii pozitivi din interior.

A căpătat multă înţelepciune citind şi scriindu-i soţului său. Niciunul dintre ei nu fusese priceput. Niciunul dintre ei nu a ştiut cum să menţină fericirea pe care o meritau. Prin modul în care vorbeau şi se comportau transformaseră totul într-un iad unul pentru celălalt. Amândoi au acceptat să trăiască precum o familie, ca un cuplu, dar nu mai aveau parte de pic de fericire. După ce a înţeles acest lucru, soţia era încrezătoare că dacă vor

practica împreună vor reuşi să-şi restituie fericirea. S-a umplut de speranţă şi nu a mai suferit ca în ultimii ani.

Când soţul s-a întors acasă, s-a dus la etaj şi a văzut scrisoarea pe birou. Ea scrisese: „Ştiu că sunt în parte responsabilă pentru suferinţa noastră, pentru faptul că nu avem parte de fericirea pe care o merităm amândoi. Hai să reînnoim şi să restabilim comunicarea. Să facem din pace, armonie şi fericire din nou o realitate". A petrecut mult timp citind scrisoarea şi încercând să pătrundă în profunzime cele scrise. Nu ştia că în acele momente practica meditaţia. Dar practica pentru că scrisoarea soţiei sale îi stropea germenii fericirii din interior. A rămas sus îndelung, privind în profunzime şi căpătând înţelegerea pe care şi ea o primise cu o zi în urmă. În acest fel au avut şansa să înceapă reînnoiţi şi să-şi recapete fericirea.

În zilele noastre, oamenii, în special iubiţii, nu-şi mai scriu scrisori. Pun mâna pe telefon şi spun: „Eşti liber în seara asta? Haide să ieşim!" Doar atât, nu avem nicio reţinere. Este păcat. Ar trebui să învăţăm să scriem scrisori de iubire din nou. Scrie-i persoanei iubite, poate fi tatăl sau fiul tău. Poate fi mama, fiica, sora sau prietenul tău. Acordă-ţi timp pentru a-i scrie despre recunoştinţa şi iubirea pe care i-o porţi.

MICI MIRACOLE

Sunt multe căi prin care poţi restabili comunicarea. Dacă ţi se pare prea dificil să vorbeşti cu fiul tău, de ce nu practici mersul conştient şi respiraţia conştientă pentru una sau două zile? Apoi aşază-te şi scrie-i o scrisoare de dragoste. Te poţi folosi tot de discursul iubirii: „Dragul meu fiu, ştiu că ai suferit cumplit, iar eu, fiind tatăl tău, sunt responsabil pentru o parte din suferinţa ta, deoarece nu am ştiut cum să-ţi transmit ce am mai bun în mine. Nu am fost capabil să comunic cu tine despre suferinţa ta şi vreau ca acest lucru să se schimbe. Vreau să fiu lângă tine. Hai să ne ajutăm şi să ne îmbunătăţim comunicarea". Trebuie să înveţi să foloseşti acest tip de limbaj.

Discursul iubirii ne va salva. Ascultarea plină de compasiune ne va salva. Acesta este miracolul îndeplinit de noi, de practicanţi. Şi tu ai capacitatea să-l faci. Ai îndeajuns de multă pace, compasiune şi înţelegere în adâncul conştiinţei tale. Trebuie să le chemi pentru a te ajuta, trebuie să-l strigi pe Buddha din adânc. Cu un prieten drag sprijinindu-te, va fi posibil să începi renăscut şi să restabileşti comunicarea.

Capitolul VI
SUTRA INIMII TALE

MOMENTUL RECUNOŞTINŢEI, MOMENTUL ILUMINĂRII

Sunt clipe în viaţă în care ne simţim profund recunoscători partenerului nostru. Apreciem prezenţa lui cu adevărat. Suntem plini de recunoştinţă, compasiune şi de iubire. Am trăit astfel de momente. Suntem recunoscători că partenerul nostru este în viaţă, că a stat lângă noi în vremuri grele şi încă se află lângă noi. V-aş sugera să profitaţi de un astfel de moment când se va mai întâmpla.

Pentru a profita cu adevărat de un astfel de moment, retrage-te într-un loc în care poţi fi singur. Nu te duce imediat înspre celălalt, spunându-i: „Sunt fericit că te afli aici". Nu este de-ajuns. Poţi spune acest lucru mai târziu. În acel moment e mai bine să te retragi la tine în cameră sau într-un loc liniştit şi să te afunzi în sentimentul recunoştinţei. Apoi notează-ţi sentimentele, recunoştinţa şi fericirea. Străduieşte-te să te exprimi în scris pe o pagină sau o jumătate de pagină sau înregistrează-te pe o casetă.

Acest moment de recunoştinţă este un moment de iluminare, de conştientizare, de înţelepciune. Este o manifestare a străfundului conştiinţei noastre. Tu conţii această capacitate de cunoaştere şi înţelegere. Când eşti furios, recunoştinţa şi iubirea nu par a fi deloc prezente. Te simţi ca şi când ele nici n-ar exista, aşa că mai bine notezi aceste trăiri şi le ţii în siguranţă. Scoate-le şi citeşte-le din când în când.

Sutra inimii, o scriptură care este slăvită zi de zi de mulţi budişti, este esenţa învăţăturii lui Buddha despre înţelepciune. Ceea ce ai scris este sutra inimii pentru că vine din inima ta – nu vine din inima unui Bodhisattva sau chiar a lui Buddha însuşi, ci din adâncul inimii tale. Este sutra inimii tale.

SPUNE SUTRA INIMII ÎN FIECARE ZI

Toți avem ce învăța din povestea femeii care a fost salvată de scrisorile pe care le ținea în cutia de biscuiți. Când citești niște scrisori ca acestea, scrise din inimă, poți fi salvat de ele. Salvatorul tău nu vine din afară, ci dinăuntru. Poți iubi; ai capacitatea de a aprecia cealaltă persoană, de a-i fi recunoscător. Este o binecuvântare. Știi că ești norocos că ți-ai întâlnit partenerul, ești norocos că ai persoana iubită lângă tine. De ce lași acest adevăr să se risipească? Este în inima ta. Trebuie să-ți slăvești sutra inimii în fiecare zi. Trebuie să o cercetezi. De câte ori atingi iubirea și aprecierea din tine, te simți iar recunoscător, apreciezi iar prezența partenerului tău.

Trebuie să fii singur pentru a aprecia cu adevărat prezența celuilalt. Dacă sunteți mereu împreună, poți ajunge să-l socotești un lucru firesc, uitând să te bucuri de frumusețea și bunătatea lui. Din când în când, pleacă pentru trei sau șapte zile. Petrece-ți acest timp la distanță, pentru a putea să-i apreciezi din nou prezența. Deși te afli departe de el, îți pare mai real, mai substanțial decât în momentele în care erați împreună. În timpul petrecut la distanță îți vei aminti cât de important și de iubit îți este.

De aceea te rog să-ți produci propria sutră a inimii sau propriile sutre și să le ții într-un loc sacru. Încearcă să-ți spui sutra inimii cât mai des. Când furia te va cuprinde, iar tu nu vei fi destul de priceput pentru a o îmbrățișa, te va ajuta enorm sutra inimii. Ia hârtia, practică respirația conștientă și citește-o. Imediat vei reveni la tine însuți, iar suferința ți se va diminua. Când îți citești sutra inimii, știi ce să faci și cum să reacționezi. Provocarea este să ajungi să o faci. Trebuie să creezi un plan, niște condiții, să organizezi totul pentru a profita cu adevărat de pe urma inteligenței tale. Folosește-ți talentul pentru a aranja și produce aceste forme de practică.

PĂRĂSEȘTE ȚĂRMUL FURIEI

Te afli încă pe malul furiei și al suferinței. De ce nu părăsești acest țărm pentru a te îndrepta spre celălalt – țărmul non-furiei, al păcii și al libertății? Este mult mai plăcut acolo. De ce să-ți petreci câteva ore, o seară sau poate câteva zile, suferind înfuriat? Este o barcă pe care o poți folosi pentru a trece foarte repede pe celălalt țărm. Acea barcă este practica întoarcerii la noi înșine, prin respirația conștientă, pentru a ne putea cerceta în profunzime furia, suferința și depresia și a le zâmbi cu

seninătate. Dacă reuşim acest lucru, înseamnă că ne-am depăşit durerea şi am trecut pe malul celălalt.

Nu rămâne pe acest ţărm continuând să fii victima propriei furii. Non-furia există în tine; non-furia este posibilă. Traversează râul şi du-te pe celălalt ţărm, ţărmul non-furiei. Este răcoare, plăcut şi proaspăt acolo. Nu îi îngădui propriei furii să devină tiran. Eliberează-te. Treci dincolo cu ajutorul unui învăţător, al prietenilor practicanţi şi al propriei practici. Bazează-te pe aceste bărci pentru a trece râul şi îndreaptă-te către celălalt mal.

Acum poţi sta pe malul confuziei, furiei şi dubiului. Nu rămâne acolo; du-te pe malul celălalt. Cu shanga, cu fraţii şi surorile tale în dharma, cu practica mersului şi respiraţiei, cu practica cercetării în profunzime şi cu sutra inimii vei trece foarte uşor. Poate în doar câteva minute. Ai dreptul să fii fericit. Ai dreptul să fii plin de compasiune, să fii iubitor. Germenele treziei este în tine. Prin practică poţi transforma imediat acest germene în floare. Îţi poţi opri suferinţa, deoarece dharma are efect imediat. Este mai rapidă decât o aspirină.

FĂ UN DAR CÂND EŞTI FURIOS

Se poate întâmpla să te înfurii pe cineva şi să încerci tot ce-ţi stă în putinţă pentru a-ţi transforma furia, dar să nu funcţioneze nimic. În acest caz, Buddha îţi propune să-i faci persoanei un cadou. Poate suna pueril, dar este folositor. Când suntem furioşi pe cineva, ne dorim să-l rănim. A dărui un cadou schimbă această atitudine în dorinţa de a-l face fericit. Când eşti furios pe cineva, trimite-i un cadou. După ce i l-ai trimis, vei înceta să mai fii furios pe el. Este foarte simplu şi funcţionează întotdeauna.

Nu aştepta să devii furios pentru a cumpăra cadoul. Când te simţi recunoscător, când simţi că iubeşti foarte tare persoana, cumpără-i un cadou imediat. Nu i-l trimite însă; nu i-l da imediat. Păstrează-l. Îţi poţi permite luxul să ai două sau trei cadouri păstrate în secret. Mai târziu, când te vei simţi cuprins de furie, ia unul dintre ele şi trimite-l. Este foarte eficient. Buddha a fost foarte înţelept.

ALINAREA PRIN ÎNŢELEGERE

Când eşti furios, vrei să te eliberezi de suferinţă. Este o tendinţă naturală. Sunt multe căi prin care te poţi elibera, dar cea mai bună vine

din înțelegere. Când este prezentă înțelegerea, furia va dispărea de una singură. Când înțelegi situația altei persoane, natura suferinței ei, furia trebuie să se risipească, pentru că se transformă în compasiune.

Privirea în profunzime este singurul medicament recomandat în cazul furiei. Dacă cercetezi, vei înțelege dificultățile celorlalți și aspirațiile pe care le-au avut și nu au fost capabili să le realizeze. Astfel se naște în tine compasiunea, iar compasiunea este antidotul furiei. Dacă îi vei permite compasiunii să izvorască din inima ta, focul furiei va muri pe loc.

Cea mai mare parte a furiei se naște din lipsa noastră de cunoaștere și înțelegere a faptului că nu există nimic individual, nu există sine separat. Cealaltă persoană este tu, tu ești cealaltă persoană. Dacă ești în contact cu acest adevăr, furia va dispărea.

Compasiunea este o floare minunată născută din înțelegere. Când ești furios pe cineva practică inspirația și expirația conștientă. Privește situația în profunzime pentru a descoperi natura suferinței tale și a suferinței celuilalt, iar apoi vei fi eliberat.

PERICOLUL IZBUCNIRII

Sunt terapeuți care ne sfătuiesc să ne exprimăm furia pentru a ne simți mai bine. Ne sugerează să spunem sau să facem lucruri pentru a elibera furia, de exemplu, să luăm un băț și să lovim un cauciuc sau să trântim ușa cu toată puterea. Sau să lovim o pernă. Acești terapeuți chiar cred că aceasta este o cale de a ne elibera de energia furiei. O numesc *ventilare* sau *izbucnire*.

Când ai fum în cameră, vrei să o aerisești, pentru ca fumul să iasă afară. Furia este asemenea fumului, o energie care te face să suferi. Când apare furia nu îți dorești decât să deschizi ușa și să dai drumul ventilatorului pentru ca furia să iasă afară. Așa că ventilezi lovind o piatră sau un copac cu un băț sau izbindu-ți perna. Am văzut mulți oameni practicând astfel. De fapt, ei câștigă o alinare de moment. Dar efectele secundare ale acestor izbucniri sunt dăunătoare. Te vor face să suferi și mai tare.

Furia are nevoie de energie pentru a se manifesta. Când încerci să o ventilezi folosindu-ți toată forța pentru a lovi ceva sau izbindu-ți perna, jumătate de oră mai târziu vei fi epuizat. Pentru că ești epuizat, nu mai ai energie să-ți hrănești furia. Atunci vei crede că furia nu mai este prezentă, însă nu este adevărat; ești pur și simplu prea obosit pentru a te înfuria.

Furia este produsul rădăcinilor ei care sunt existente în tine. Rădăcinile furiei cresc în ignoranţă, percepţii greşite, în lipsa înţelegerii şi a compasiunii. Când îţi ventilezi furia, izbucnind, nu faci altceva decât să eliberezi energia care îţi hrăneşte furia. Rădăcinile furiei sunt mereu prezente, iar exprimându-ne furia în acest fel, nu facem decât să întărim rădăcinile furiei din noi. Acesta este pericolul izbucnirii.

Un articol despre furie din *New York Times,* din 9 martie 1999, este intitulat *Să lăsăm furia să izbucnească – un sfat incorect.* Conform acestui articol, numeroasele cercetări ale socio-psihologilor i-au adus la concluzia că încercând să-ţi exprimi furia şi agresiunea prin lovirea unei perne nu te va ajuta deloc. Chiar va înrăutăţi situaţia.

În timp ce îţi izbeşti perna, nici nu te calmezi, nici nu îţi reduci furia – o înteţeşti. Dacă practici lovirea pernei în fiecare zi, sămânţa furiei din tine va creşte cu fiecare zi. Iar dacă te vei întâlni cu cel care te-a înfuriat, ai putea să practici tocmai ce ai învăţat. Ai putea să-l loveşti şi să ajungi la închisoare. De aceea a te ocupa de furia ta lovind o pernă sau izbucnind nu este deloc de ajutor. Este chiar periculos. Nu înseamnă că îţi ventilezi energia furiei, mai ales că ea nu dispare din tine.

Ventilarea furiei în acest fel este o practică bazată pe ignoranţă. Când îţi imaginezi obiectul pe care îl urăşti ca fiind o pernă, lovind acest obiect nu faci decât să-ţi repeţi ignoranţa şi furia. În loc să-ţi reduci furia şi violenţa, devii şi mai furios şi violent.

Câţiva terapeuţi au confirmat că practica ventilării furiei este periculoasă. Mi-au spus că au renunţat să-i mai sfătuiască pe clienţii lor să o folosească. După ce aceştia îşi loveau pernele, oboseau şi credeau că se simt mai bine. Dar după ce se odihneau şi mâncau, dacă venea cineva şi le stropea germenele furiei deveneau şi mai furioşi decât înainte. Îşi hrăniseră rădăcinile furiei prin repetiţie.

EŞTI SALVAT CÂND CONŞTIINŢA TREAZĂ ESTE PREZENTĂ

Trebuie să fii prezent pentru furia ta, trebuie să o recunoşti şi să o îngrijeşti. În psihoterapie acest lucru se numeşte *a fi în contact cu propria furie.* Este minunat şi extrem de important. Trebuie să recunoşti şi să îmbrăţişezi furia când se manifestă, nu să o reprimi.

Întrebarea importantă este cine intră în contact, cine o îngrijeşte şi o recunoaşte? Furia este o energie, iar dacă energia este copleşitoare, îi poţi deveni victimă. Ar trebui să fii capabil să generezi un alt tip de energie care să poată cunoaşte şi să poată îngriji furia. Furia este o zonă energetică ce trebuie atinsă şi recunoscută. Întrebarea este ce anume atinge? Ce energie poate atinge şi recunoaşte? Energia conştiinţei treze. De fiecare dată când ne înfuriem, practicăm mersul şi respiraţia conştientă pentru a atinge germenele conştiinţei treze şi a-i genera energia în interiorul nostru.

Conştiinţa trează nu este prezentă pentru a suprima. Conştiinţa trează este prezentă pentru a întâmpina şi recunoaşte: „Bună, mica mea furie, ştiu că eşti aici. Vechea mea prietenă". Conştiinţa trează este energia care ne ajută să fim conştienţi de ceea ce este prezent. Pentru a fi conştient, trebuie să fii conştient de ceva. Poţi fi conştient de inspiraţie sau de expiraţie, aceasta este conştientizarea respiraţiei. Poţi fi conştient de ceaiul pe care îl bei, aceasta este conştientizarea actului de a bea. Când mănânci conştient, este conştientizarea actului de a mânca. Când mergi conştient, este vorba despre conştientizarea mersului.

În cazul nostru practicăm conştientizarea furiei. „Sunt conştient că sunt furios, sunt conştient că furia se află în mine". Conştiinţa trează este cea care atinge, recunoaşte, întâmpină şi îmbrăţişează. Nu se luptă pentru a suprima. Rolul conştiinţei treze este rolul mamei care trebuie să-şi îmbrăţişeze şi mângâie copilul suferind. Furia este în tine; furia este pruncul tău, copilul tău. Trebuie să ai mare grijă de el. Când recunoaşte furia, energia conştiinţei treze spune: „Bună, furia mea, ştiu că eşti acolo. Nu te îngrijora, voi avea mare grijă de tine". În momentul în care conştiinţa trează este prezentă, eşti în siguranţă, poţi zâmbi, pentru că energia lui Buddha s-a născut în tine.

Dacă nu ştii cum să te îngrijeşti de furie, te poate ucide. Fără o conştiinţă trează poţi deveni victima furiei. Te poate face să vomiţi sânge şi chiar să mori. Mulţi oameni au murit din cauza furiei – este un şoc pentru întreaga ta fiinţă, creează presiune şi durere în interiorul tău. Eşti protejat când Buddha este prezent şi energia conştiinţei treze este acolo. Conştiinţa trează se poate ocupa de situaţia ta. Fratele mai mic se află în siguranţă când fratele mai mare este prezent. Copilul este în siguranţă lângă mama lui. Mama sau fratele mai mare din tine devine din ce în ce mai bun în îngrijirea furiei datorită practicii.

Când recunoaştem şi îmbrăţişăm furia, trebuie să ne menţinem tot timpul conştienţi. Putem obţine acest lucru practicând mereu mersul

conştient şi respiraţia conştientă. Dacă nu eşti conştient, nimic din ceea ce faci nu-ţi va aduce alinare, chiar dacă loveşti o pernă cu toată forţa. A lovi o pernă nu te ajută să intri în contact cu furia ta sau să-i descoperi natura. Nu intri nici măcar în contact cu perna. Dacă te-ai afla în contact cu perna, ai şti că este doar o pernă, şi nu inamicul tău. De ce loveşti perna în halul acesta? Pentru că nu ştii că este doar o pernă.

Afli adevărata natură a unui lucru doar când intri cu adevărat în contact cu el. Ştii cine este cu adevărat o persoană când intri în contact profund cu ea. Nu este posibil să intri în contact cu cineva sau ceva dacă nu este prezentă conştiinţa trează. Fără o conştiinţă trează devii victimă, deoarece furia te împinge să faci lucruri dureroase.

EŞTI OBIECTUL PROPRIEI FURII

Cine crezi că eşti? Eşti cealaltă persoană. Dacă te înfurii pe fiul tău, te înfurii pe tine însuţi. Este greşit să crezi că tu nu eşti fiul tău. Tu eşti fiul tău. Din punct vedere genetic, fiziologic, ştiinţific, fiul tău este continuarea ta. Acesta este adevărul. Cine este mama ta? Mama ta eşti tu. Tu eşti continuarea ei ca descendent, iar ea este continuarea ta ca predecesor. Ea te leagă de toţi cei care au fost înaintea ta, iar tu o legi de toate generaţiile viitoare. Aparţineţi aceluiaşi fluviu al vieţii. A te gândi că ea este o cu totul altă entitate şi că nu ai nimic de-a face cu ea înseamnă ignoranţă. Când un tânăr spune: „Nu mai vreau să mai am nimic de-a face cu tatăl meu", este veritabilă ignoranţă, pentru că tânărul nu este nimeni altcineva decât tatăl său.

Când erai mamă ai avut această intuiţie că eşti una cu copilul pe care îl porţi în pântece. Mâncai şi beai pentru copilul tău, îl îngrijeai. Erai atentă cu tine pentru că ştiai că tu eşti copilul. Dar când copilul tău a împlinit treisprezece sau paisprezece ani, ai început să pierzi această intuiţie. Te simţeai separată de copilul tău, eraţi mai puţin conectaţi. Acum nu ştii cum să-ţi îmbunătăţeşti relaţia, cum să te împaci după o ceartă. În curând, distanţa dintre tine şi copilul tău va creşte şi se va întări. Relaţia va deveni dificilă şi conflictuală.

ÎNŢELEGEREA ADEVĂRATĂ ÎNĂBUŞĂ FURIA

Poate să pară că sunteţi două entităţi diferite, dar dacă priviţi în profunzime veţi descoperi că sunteţi una şi aceeaşi. Liniştind disputa,

restabilind pacea între voi, este ca şi când ai restabili pacea în interiorul tău, în corpul tău. Tu şi copilul tău sunteţi de aceeaşi natură, aparţineţi aceleiaşi realităţi.

Acum mulţi ani, când eram în Londra, plimbându-mă printr-o librărie, am zărit o carte care se intitula *Mama mea, eu însumi*. Acesta este un titlu inteligent. Mama ta, tu însuţi. Poţi scrie încă o carte: *fiica mea, eu însumi; fiul meu, eu însumi; tatăl meu, eu însumi*. Este cu adevărat actual. Când te înfurii pe fiul tău, te înfurii, de fapt, pe tine însuţi. Când îţi pedepseşti fiul, te pedepseşti pe tine însuţi. Când îi produci suferinţă tatălui tău, îţi produci ţie suferinţă. Înţelegem acest lucru când avem intuiţia non-sinelui, când înţelegem că sinele este alcătuit din elemente ale non-sinelui, ca tatăl nostru, mama, toţi strămoşii, dar şi soarele, aerul sau pământul.

Când poţi atinge acest grad de înţelegere, al realităţii non-sinelui, ştii că suferinţa şi fericirea nu sunt substanţe individuale. Suferinţa ta este şi suferinţa celor dragi. Fericirea lor este şi fericirea ta. Dacă eşti conştient de acest lucru nu vei fi tentat de ideea de a pedepsi sau învinovăţi. Te vei comporta cu mai multă înţelepciune. Această inteligenţă, această înţelepciune este fructul contemplaţiei tale, al privirii în profunzime. Dacă îţi vei citi sutra inimii, vei reuşi să înţelegi că partenerul tău sau copilul tău tu eşti, de fapt.

Citim o sutra pentru a ne adânci în adevăr, în intuiţia non-sinelui. Sutra inimii pe care eşti încurajat să o scrii vine din revelaţia pe care ai avut-o că toate celelalte persoane sunt una singura. Sutra inimii este despre înţelepciune. Este Sutra Inimii tale. Îţi reaminteşte că nu eşti un eu separat, izolat. Îţi aminteşte de înţelepciunea iubirii tale. Când eşti furios şi condus de ideea greşită că eşti un eu separat, lectura sutrei inimii te va ajuta să te întorci către tine. Când este prezentă înţelegerea adevărată de pe urma unei revelaţii, este prezent şi Buddha, iar tu te afli în siguranţă. Nu mai ai de ce să suferi.

Trebuie să ne reamintim mereu că există multe căi de a căpăta alinare în ceea ce priveşte furia, dar cea mai bună şi eficientă alinare o căpătăm prin înţelegerea noneului. Noneul nu este o filosofie abstractă. Noneul este o realitate care te poate atinge dacă trăieşti conştient. Adevărata înţelegere a noneului va restitui pacea şi armonia dintre tine şi cealaltă persoană. Meriţi pace, meriţi fericire. De aceea trebuie să vă aşezaţi împreună pentru a schiţa o strategie a traiului în comun.

Mai departe trebuie să găseşti singur o modalitate prin care traiul să vă aducă armonie şi pace. Trebuie să semnezi un tratat de pace cu tine însuţi pentru că eşti adeseori influenţat de războiul din tine şi de conflictele tale

nterioare. Te afli în război pentru că îţi lipsesc înţelepciunea şi înţelegerea. Prin capacitate de înţelegere poţi restabili pacea şi armonia din interiorul ău şi din relaţiile cu ceilalţi. Vei şti cum să acţionezi şi să reacţionezi cu nteligenţă pentru a nu te mai plasa în zona de război, de conflict. Dacă va exista pace şi armonie în tine, celălalt le va recunoaşte, iar pacea şi armonia se va restabili rapid şi între voi. Vei deveni mult mai plăcut, va fi mai uşor de trăit cu tine, iar acest lucru îl va ajuta imens pe partenerul tău.

Pentru a-ţi ajuta fiul, fă pace cu tine însuţi. Priveşte-te în profunzime. Dacă vrei să-ţi ajuţi mama, recapătă-ţi pacea. Descoperă adevărata nţelegere care îţi va permite să-ţi ajuţi mama. Prima condiţie pentru a-i ajuta pe ceilalţi este să te ajuţi pe tine însuţi. Să renunţăm la iluzia pe care o numim eu. Aceasta este esenţa practicii care te va elibera pe tine şi pe celălalt de furia şi de suferinţa voastră.

Capitolul VII
FĂRĂ DUŞMANI

ÎNCEPE CU TINE ÎNSUŢI

Fără comunicare, înţelegerea nu este posibilă. Trebuie să te asiguri că poţi comunica mai întâi cu tine însuţi. Cum să poţi comunica cu altă persoană dacă nu o poţi face cu tine însuţi? Cu iubirea este la fel. Dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, nu-i poţi iubi nici pe ceilalţi. Dacă nu te poţi accepta, nu te poţi trata pe tine cu blândeţe, şi nici pe ceilalţi.

Te comporţi precum tatăl tău adesea, dar nu îţi dai seama. Deşi te comporţi ca el, ai impresia că sunteţi două firi total opuse. Nu îl poţi accepta, îl urăşti. Dacă nu îţi accepţi tatăl, înseamnă că nu te accepţi pe tine. Chiar tu eşti tatăl tău; tu eşti continuarea tatălui tău. Aşa că dacă poţi comunica cu tine însuţi, vei putea comunica şi cu el.

Eul este format din elemente ale noneului; de aceea a ne înţelege pe noi înşine este o practică. Tatăl nostru este un element al noneului. Afirm că eu nu sunt tatăl meu, dar fără tatăl meu nu aş fi existat. Deci el este prezent pe deplin în trupul şi mintea mea. El este eu însumi. Dacă te înţelegi pe tine, întregul tău eu, vei înţelege că eşti tatăl tău – el nu este în afara ta.

Sunt multe alte elemente ale noneului pe care le poţi atinge şi recunoaşte în tine însuţi – predecesorii tăi, pământul, soarele, apa, aerul, toată mâncarea pe care o mănânci şi multe altele. Poate părea că aceste lucruri sunt separate de tine, dar fără ele n-ai putea trăi.

Să presupunem că două tabere aflate în război ar dori să negocieze, dar niciuna dintre ele nu ştie destule lucruri despre cealaltă. Trebuie să te cunoşti cu adevărat pe tine, să-ţi cunoşti ţara, tabăra, situaţia pentru a putea înţelege cealaltă tabără, cealaltă naţiune, celălalt popor. Sinele şi ceilalţi

nu sunt lucruri separate; suferinţa, speranţa şi furia îi fac să se asemene foarte tare.

Când ne înfuriem, suferim. Dacă suntem capabili să înţelegem acest lucru, vom fi capabili să înţelegem şi că furia celeilalte persoane înseamnă suferinţă. Dacă cineva te insultă sau se comportă cu violenţă, trebuie să ai inteligenţa de a observa că acea persoană suferă din cauza furiei şi violenţei. Însă avem tendinţa de a uita. Credem că suntem singurii care suferim, iar celălalt este tiranul. Este suficient pentru ca furia să se ivească şi să ne accentueze dorinţa de a pedepsi. Vrem să pedepsim deoarece suntem suferinzi. Avem şi noi furie în interior, avem şi noi violenţă în noi, ca şi ei. Ne vom comporta cu mult mai multă compasiune dacă vom înţelege că suferinţa şi furia noastră nu sunt cu nimic diferite de suferinţa şi furia lor. A-l înţelege pe celălalt înseamnă a te înţelege pe tine, iar a te înţelege pe tine este totuna cu a-l înţelege pe celălalt. Totul trebuie să înceapă cu tine.

Pentru a ajunge să ne înţelegem pe noi înşine trebuie să practicăm calea non-dualităţii. Nu trebuie să ne luptăm cu furia, pentru că furia este totuna cu noi înşine, face parte din noi. Furia este ca şi iubirea, de natură organică. Trebuie să ne îngrijim furia. Pentru că este un fenomen organic, o entitate organică, se poate transforma într-o altă entitate organică. Resturile se pot transforma în îngrăşământ, apoi în salată şi castraveţi. Aşa că nu îţi dispreţui furia. Nu te lupta cu furia şi nu încerca să o elimini. Învaţă să o îngrijeşti prin calea tandreţii şi o vei transforma în înţelegere şi compasiune.

COMPASIUNEA ÎNSEAMNĂ INTELIGENŢĂ

Înţelegerea şi compasiunea sunt surse puternice de energie. Sunt opusul prostiei şi al pasivităţii. Dacă ţi se pare compasiunea pasivă, o atitudine slabă sau laşă înseamnă că nu ştii ce reprezintă adevărata înţelegere şi compasiune. Dacă ai impresia că oamenii plini de compasiune nu rezistă provocărilor injustiţiei, te înşeli. Ei sunt luptătorii, eroii şi eroinele care au câştigat multe bătălii. Trebuie să fii puternic când acţionezi fără violenţă, cu compasiune, pe baza non-dualităţii. Nu mai acţionezi cu furie, nu mai pedepseşti şi învinovăţeşti. Compasiunea creşte constant în tine, iar tu poţi ieşi victorios din lupta împotriva injustiţiei. Mahatma Gandhi era o simplă persoană. Nu avea bombe, arme sau partide politice. Acţiona pur şi simplu în spiritul înţelegerii non-dualităţii, cu puterea compasiunii, şi în niciun caz pe baza furiei.

Ființele umane nu ne sunt dușmani. Dușmanul nostru nu este celălalt. Dușmani ne sunt violența, ignoranța și injustiția din noi și din cei din jurul nostru. Când suntem înarmați cu compasiune și înțelegere, nu luptăm împotriva altor oameni, ci împotriva dorinței de a invada, de a domina și exploata. Nu vrem să omorâm oameni, dar nu-i vom lăsa să ne domine și să ne exploateze, pe noi sau pe cei din jurul nostru. Trebuie să te protejezi. Nu ești prost. Ești foarte inteligent și ai intuiții. A fi plin de compasiune nu înseamnă să le permiți celor din jur să te violenteze. A fi plin de compasiune înseamnă să fii inteligent. Acțiunile non-violente care răsar din iubire nu pot fi decât niște acțiuni inteligente.

A fi plin de compasiune nu presupune neapărat suferință sau pierderea judecății. Să presupunem că ești persoana care conduce un grup de oameni ce practică meditația mersului, mișcându-se încet și minunat. Meditația mersului generează multă energie; îmbrățișează pe toată lumea cu calm, tărie și pace. Dintr-odată începe să plouă. Vei continua să mergi încet, așteptând să vă udați toți până la piele? Nu este foarte inteligent. Dacă ești un bun lider al meditației mersului, vei transforma totul în meditația pasului alergător. Continui să menții bucuria meditației. Poți zâmbi și râde, astfel vei arăta că practica nu este prostească. Poți fi conștient și în timp ce alergi și eviți să te uzi. Trebuie să practicăm cu inteligență. Meditația nu este un act prostesc. Meditația nu înseamnă să urmezi orbește tot ceea ce face persoana de lângă tine. Pentru a medita trebuie să fii îndeajuns de priceput și să te folosești de inteligența ta.

SĂ MENȚINEM ORDINEA CU AJUTORUL COMPASIUNII

Să fii blând nu înseamnă să fii pasiv. Să fii plin de compasiune nu înseamnă să le dai voie celorlalți să te calce în picioare, să le permiți să te distrugă. Trebuie să te protejezi pe tine și pe ceilalți. Dacă ești nevoit să închizi pe cineva pentru că este periculos, trebuie să o faci. Dar trebuie să o faci plin de compasiune. Ești motivat de dorința de a opri cursul distrugerilor sale și de a nu-l mai lăsa să-și hrănească furia.

Nu trebuie să fii călugăr pentru a avea compasiune, poți fi și polițist. Poți fi judecător sau un simplu gardian al închisorii, avem nevoie de tine să fii un Bodhisattva. Avem nevoie de tine să fii o ființă plină de compasiune. Deși trebuie să fii ferm, îți poți menține compasiunea vie.

Dacă practici traiul conştient, îl vei ajuta pe poliţist să acţioneze din compasiune şi în absenţa fricii. Poliţiştii de astăzi sunt plini de frică, furie şi stres pentru că au fost atacaţi de multe ori. Cei care îi urăsc şi îi insultă pe poliţişti nu-i înţeleg cu adevărat. În fiecare dimineaţă, în timp ce îşi îmbracă uniformele şi îşi iau armele, poliţiştii nu sunt siguri dacă se vor întoarce seara acasă. Oamenii care lucrează în poliţie suferă foarte mult. Nu le face plăcere să bată oamenii. Nu le face plăcere să-i împuşte. Dar pentru că nu ştiu cum să se comporte cu grămezile de furie, suferinţă şi violenţă din ei, devin ca şi ceilalţi, simple victime ale societăţii. Fiind comandant de poliţie, trebuie să înţelegi cu adevărat minţile şi inimile oamenilor din unitatea ta, trebuie să te antrenezi până când compasiunea şi adevărata înţelegere se vor naşte în inima ta. Apoi vei fi capabil să educi şi să ajuţi poliţiştii aflaţi în subordinea ta, care au curajul să iasă pe străzi în fiecare dimineaţă sau seară pentru a menţine oraşul în siguranţă şi pace.

Poliţiştii sunt numiţi în Franţa *cei care deţin pacea.* Dar dacă tu nu conţii pacea cum să poţi aduce oraşului tău pace? Trebuie să menţii pacea în tine. Iar pacea înseamnă absenţa fricii, inteligenţa şi înţelegerea. Poliţiştii învaţă un număr de tehnici pentru a se proteja, dar tehnicile de autoapărare nu sunt suficiente. Trebuie să fii inteligent. Trebuie să acţionezi în absenţa fricii. Dacă te temi prea tare, vei face greşeli. Vei fi tentat să-ţi foloseşti arma şi poţi ucide persoane nevinovate.

NU PUTEM ŢINE PARTEA

În Los Angeles, patru poliţişti au bătut un şofer de culoare până aproape că l-au omorât. Presa a discutat acest subiect în întreaga lume, iar toată lumea alegea să fie de partea unuia dintre ei. Puteai să fii de partea victimei sau de partea poliţiştilor. În momentul în care judeci şi alegi să fii de partea cuiva, acţionezi ca şi cum te-ai afla în afara conflictului. Acţionezi ca şi când nu ai fi şoferul bătut sau cei patru poliţişti. Privind în profunzime, observi că eşti totodată victima bătăii, dar eşti şi cei patru poliţişti care l-au bătut pe şofer. Furia, frica, frustrarea şi violenţa erau prezente şi în persoana care a fost bătută, şi în cele care au lovit. Aşa cum sunt şi în noi.

Pentru a-i înţelege pe poliţişti şi pentru a-i ajuta să sufere mai puţin, haideţi să ne imaginăm că am fi soţul sau soţia unui ofiţer de poliţie. Trăind împreună, ştii cât îi este de grea viaţa soţului tău. În fiecare dimineaţă sau

seară simţi nevoia să faci ceva pentru a-ţi ajuta soţul să-şi transforme furia, frica şi frustrarea. Dacă tu reuşeşti să-ţi ajuţi soţul sau soţia să sufere mai puţin, va profita de pe urma actului tău întregul oraşul – chiar şi tinerii delincvenţi. Aceasta este cea mai bună cale de a ne ajuta comunitatea. Cu ajutorul inteligenţei, al capacităţii de înţelegere, al compasiunii, poţi ajuta la evitarea multor accidente.

UN DIALOG PENTRU A PUNE CAPĂT FURIEI ŞI VIOLENŢEI

Imaginea unui ofiţer de poliţie plin de violenţă, prejudecăţi şi frică nu este o imagine pozitivă. Din acest motiv mulţi tineri percep poliţia ca pe inamicul lor. Vor să dea foc maşinilor de poliţie şi să bată poliţişti pentru că poliţia reprezintă obiectul urii şi al frustrării lor. Ar trebui să organizăm o întâlnire, un dialog între poliţie şi tinerii care au comis acte de violenţă şi care se află acum în închisoare. De ce să nu organizăm o astfel de întâlnire pentru a le acorda poliţiştilor ocazia să discute despre frustrările, furiile şi fricile lor? De ce nu am televiza un astfel de dialog pentru ca întreaga naţiune să înveţe din el?

Aceasta este meditaţia adevărată: a privi în profunzime nu ca individ, ci făcând parte din comunitatea unui oraş, ca naţiune. Nu am văzut adevărul. Am văzut o mulţime de filme, de poveşti detectiviste, westernuri, dar nu am văzut adevărul conţinut de inimile şi minţile oamenilor reali. Ar trebui să organizăm un dialog pentru ca adevărul să poată fi arătat întregii populaţii.

SĂ NE BOMBARDĂM PE NOI ÎNŞINE

„Doamne, iartă-i pentru că nu ştiu ce fac!", a spus Hristos. Când cineva comite o crimă sau îi face pe alţii să sufere, o face în necunoştinţă de cauză. Mulţi tineri comit crime, dar ei nu ştiu, nu înţeleg câtă suferinţă poate cauza violenţa lor. De câte ori comit un act de violenţă, îl fac şi asupra lor, ca şi asupra celorlalţi. Pot crede că aceste acte de violenţă care le exprimă mânia le-ar alina furia, de fapt. Însă furia din ei continuă să crească.

Când îţi bombardezi inamicul, te bombardezi şi pe tine însuţi, îţi bombardezi ţara. Poporul american a suferit la fel de mult ca poporul vietnamez în timpul războiului din Vietnam. Rănile războiului sunt la fel

de adânci în America, ca şi în Vietnam. Trebuie să oprim violenţa. Şi nu o vom putea opri dacă nu avem conştiinţa faptului că ceea ce provocăm celuilalt, ne provocăm, de fapt, nouă înşine. Profesorii trebuie să le arate studenţilor că propria violenţă le va provoca suferinţă. Dar profesorii nu le pot spune doar acest lucru, trebuie să fie mai creativi. Nu trebuie să fim dogmatici în momentul în care ne împărtăşim intuiţiile. Ar trebui să fim flexibili şi inteligenţi, folosind *metode abile*. Metodele abile sunt foarte importante. O Mare Fiinţă trebuie să fie pricepută când practică şi când îi ajută pe ceilalţi.

SĂ OPRIM RĂZBOAIELE ÎNAINTE DE-A ÎNCEPE

Majoritatea aşteaptă ca un război să izbucnească pentru a începe să depună vreun efort ca să-l oprească. Mulţi nu ştiu că rădăcinile războiului sunt peste tot, chiar şi în gândurile noastre şi în felul nostru de a ne trăi viaţa. Nu suntem capabili să vedem războiul când mocneşte încă. Atenţia ne este captată de război numai în momentul în care a fost deja declanşat, iar oamenii încep să vorbească despre el. Atunci ne simţim copleşiţi de intensitatea războiului. Ne simţim neajutoraţi. Trecem de o parte sau de alta şi ni se pare că cel de partea căruia suntem are dreptate, iar celălalt greşeşte. Condamnăm una dintre părţi, dar nu avem nicio contribuţie la terminarea lanţului de distrugeri produse de război.

Fiind un bun practicant, trebuie să practici privirea în profunzimea situaţiei pentru a putea prevedea războiul. Trebuie să începi să acţionezi pentru oprirea războiului înainte ca acesta să izbucnească. Prin intuiţia şi conştiinţa ta îi poţi ajuta pe ceilalţi să se trezească şi să devină la fel de conştienţi. Împreună veţi putea acţiona cu pricepere pentru a preveni izbucnirea războiului.

Ţările din NATO au considerat că violenţa, bombardarea Belgradului, era singura soluţie pentru a pune capăt discriminării rasiale din fosta Iugoslavie. Erau convinşi că nu mai exista nicio altă cale. Nu au fost capabili să prevadă şi să răspundă rădăcinilor războiului, care erau deja evidente înainte ca acesta să înceapă, deoarece capacitatea lor de privire în profunzime şi de meditaţie era limitată. Violenţa nu va aduce niciodată pace şi înţelegere. Cercetând în profunzime rădăcinile violenţei putem obţine pacea.

Dacă nu eşti priceput în arta meditaţiei, poţi avea o capacitate de a intui mai mare decât a celorlalţi şi poţi descoperi căi mai bune decât violenţa de a opri discriminarea rasială, fără a recurge la bombe sau la alte mijloace agresive. Sunt multe războaie care stau să izbucnească peste tot în lume. Dacă eşti cu adevărat o persoană dedicată păcii, ar trebui să fii conştient de acest lucru şi să te străduiești să faci tot ce-ţi stă în putinţă, alături de comunitatea ta, pentru a opri războaiele înainte de-a izbucni şi a cauza violenţă extremă. Dacă vrei să opreşti manifestările brutale asemenea celor din Kosovo, trebuie să oferi o alternativă. Dacă ai vreo idee bună i-o poţi mărturisi unui deputat sau unui parlamentar şi poţi insista să intervină pentru ca acţiunea să capete un curs pozitiv. Trebuie să învăţăm să medităm ca naţiune, nu numai ca indivizi, pentru a dobândi acel tip de intuiţie, de înţelegere adevărată, care va fi capabilă să ne salveze de război şi violenţă.

ADEVĂRATA ÎNŢELEGERE COLECTIVĂ

Un tânăr este vegetarian nu pentru că ar fi fanatic sau dogmatic, ci datorită conştiinţei sale treze. Nu consumă carne de animale deoarece nu îl lasă inima. Din acest motiv tatăl său este extrem de nefericit, iar armonia şi bucuria au dispărut din casa lor. Tânărul ştia că nu poate redeveni carnivor pentru că s-ar simţi groaznic dacă ar mânca animale. Nu se putea schimba doar pentru a-i face pe plac tatălui său, dar nu-şi dorea să continue să trăiască în această atmosferă tensionată. Şi-a folosit inteligenţa şi nu a rămas pasiv.

Într-o zi a venit acasă cu o casetă video şi a spus: „Tată, uite un film documentar minunat". Apoi a vizionat filmul despre măcelul animalelor împreună cu tatăl său şi cu ceilalţi din familie. Tatălui i-a provocat multă suferinţă vederea animalelor ucise, iar după acest film nu a mai vrut să mănânce carne. Înţelegerea s-a născut în contact direct, nu prin medierea unei idei. În loc să-şi folosească furia, în loc să se lase copleşit de suferinţă, tânărul a acţionat cuprins de tandreţea iubirii, de inteligenţă şi înţelepciune. A reuşit să-şi convingă întreaga familie să nu mai mănânce animale pentru a-şi hrăni compasiunea din fiecare dintre ei. Actul de a arăta acel film documentar a fost foarte inteligent şi plin de iubire. Acţionând cu pricepere, poţi câştiga o mare victorie.

Ca individ, poţi avea nişte intuiţii, poţi înţelege cu adevărat anumite lucruri, iar acea înţelegere va da naştere compasiunii şi voinţei de a acţiona. Cam atât poţi face ca individ. Dacă cei de lângă tine nu au aceeaşi capacitate de înţelegere, trebuie să faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a transforma înţelegerea personală într-una colectivă. Totuşi nu îi poţi forţa să aibă aceeaşi capacitate de înţelegere. Îi poţi forţa să-ţi accepte ideea, dar este o simplă idee, nu este o intuiţie, o adevărată înţelegere. Adevărata înţelegere nu este o idee. Îţi poţi împărtăşi înţelegerea, creând condiţiile necesare pentru ca şi ceilalţi să poată înţelege – prin propria lor experienţă, nu doar crezându-te pe cuvânt. Acest lucru cere pricepere şi răbdare.

SĂ AJUTĂM IUBIREA SĂ REAPARĂ

Avem o soră în Satul Prunilor care este încă foarte tânără – are douăzeci şi doi de ani. A reuşit să facă o mamă şi o fiică să se împace după ce acestea juraseră că nu se vor mai vedea niciodată. În numai trei ore a fost capabilă să le ajute pe mamă şi pe fiică să rezolve conflictul. La final, amândouă practicau meditaţia îmbrăţişării. S-au cuprins una pe cealaltă în braţe şi au respirat de câteva ori conştient. Au practicat: „Inspirând, sunt conştient că sunt în viaţă; expirând, sunt conştient că iubitul meu este încă viu, în braţele mele". Au practicat conştientizarea darului prezenţei fiecăreia şi se aflau într-o legătură profundă cu momentul prezent, fiind sută la sută prezente în actul îmbrăţişării. Era o vindecare. Prin această practică au realizat că se iubesc foarte mult. Nu ştiau că se iubesc atât de mult pentru că nu fuseseră suficient de pricepute pe parcursul relaţiei lor, în felul lor de a vorbi şi de a asculta.

Doar pentru că sunt prezente furia sau ura, nu înseamnă că abilitatea de a iubi sau de a accepta nu este prezentă. Dacă eşti un meditator priceput, dacă ştii să lucrezi cu pacea, poţi ajuta iubirea şi înţelegerea să reapară în tine şi în cealaltă persoană. Te rog să nu crezi că iubirea nu este prezentă în tine. Nu este adevărat; iubirea se află întotdeauna în tine. Este asemenea soarelui; chiar dacă plouă, soarele este întotdeauna prezent deasupra norilor. Dacă vei merge deasupra norilor, vei vedea destul soare. Iar dacă tu crezi că nu mai există iubire în tine, că simţi numai ură pentru celălalt, greşeşti. Aşteaptă până va muri. Vei plânge şi îţi vei dori să revină la viaţă. Acest lucru dovedeşte existenţa iubirii. Ar trebui să-i oferi şansa iubirii să se manifeste, în timp ce cealaltă persoană este încă vie. Pentru a

ajuta iubirea să reapară, trebuie să ştii cum să-ţi dirijezi furia. Furia merge mână în mână cu confuzia şi ignoranţa.

JUDECATA FINALĂ

Să presupunem că eşti profesorul unei fetiţe de cinci ani. Când vine să o ia de la grădiniţă, observi că mama este foarte agresivă şi o face pe cea mică să sufere. Cum poţi interveni? Poţi face multe. Copilul te ascultă, aşa că îl poţi face să-şi înţeleagă mama. Îi poţi da şansa să vorbească şi să-ţi povestească dificultăţile pe care le are cu mama sa, chiar dacă are numai cinci ani. Poţi juca rolul unei mame bune pentru ea. Îi poţi spune că este posibil ca voi doi, împreună, să o ajutaţi pe mama ei. O poţi învăţa cum să reacţioneze pentru a nu înrăutăţi situaţia în momentele în care mama devine furioasă şi violentă. Este foarte important să o ajuţi pe fetiţă, pentru că dacă are loc o schimbare în ea, această schimbare va avea efect pozitiv şi asupra mamei.

Ca profesor al fetiţei, ai acces şi la mama ei. Dacă ai compasiune şi înţelegere adevărată, vei reuşi să ajuţi. Dacă vei judeca doar, mama fiind de partea erorii, iar fata de cea a dreptăţii, vei fi capabil doar să condamni comportamentul abuziv al mamei. Te opui violenţei cu care i se adresează copilului, dar nu este de ajutor doar să-ţi manifeşti dezaprobarea. Trebuie să faci ceva. Trebuie să acţionezi din compasiune şi înţelegere nu numai faţă de fetiţa abuzată, dar şi faţă de mama şi tatăl copilului. Dacă nu îi poţi ajuta părinţii, o poţi ajuta măcar pe fată. Poţi să priveşti copilul ca pe o victimă, ca pe singura persoană care are nevoie de ajutor. Dar dacă vrei cu adevărat să ajuţi copilul, va trebui să-i ajuţi pe mamă şi pe tată – pe cei care sunt consideraţi duşmani. Dacă nu-i ajuţi pe ei, nu ai cum să ajuţi nici copilul cu adevărat. A-i ajuta pe părinţi înseamnă a-l ajuta pe copil. Părinţii sunt plini de ignoranţă, sunt plini de violenţă şi de furie, de ceea suferă copilul. Trebuie să ai compasiune pentru părinţi. Trebuie să fii capabil să vezi rădăcinile suferinţei. Învăţătorii noştri trebuie să ştie acest lucru şi să ne ajute să îngrijim părinţii pentru a îngriji copiii.

SĂ NE SALVĂM ŢARA

Guvernul francez se chinuie să rezolve problema bandelor de tineri violenţi. Au avut intuiţia faptului că violenţa şi suferinţa acestor tineri a

fost cauzată de societatea în care trăiesc. Pentru a şti cum să răspundem, trebuie să ascultăm precum un doctor. Trebuie să ascultăm cu atenţie organismul societăţii pentru a descoperi de ce aceşti tineri au devenit atât de violenţi şi de furioşi. Dacă facem asta, vom observa că rădăcinile furiei şi ale violenţei se află în familiile lor, în felul în care părinţii lor îşi trăiesc viaţa de zi cu zi. Rădăcinile violenţei familiale se pot regăsi în modul de organizare social şi în felul în care consumă oamenii.

Guvernul este format tot din oameni, din taţi, mame, fii şi fiice. Aceşti taţi, mame, fii şi fiice poartă cu ei violenţa familiilor lor. Dacă primul-ministru al Franţei nu practică privirea în profunzime, nu va vedea furia, violenţa, depresia şi suferinţa din interiorul său şi nu va fi capabil să înţeleagă violenţa, furia şi depresia tinerei generaţii. De asemenea trebuie să-i înţeleagă pe membrii guvernului său, pe cei din Ministerul Tineretului, din Ministerul Educaţiei etc. şi să le vadă suferinţa. Ca cetăţeni, ca guvern al unei ţări, trebuie să reacţionăm. Dar pe ce bază să acţionăm? Pe baza înţelegerii adevărate.

Dacă am practicat îndeajuns privirea în profunzime pentru a putea vedea rădăcinile furiei şi ale violenţei din societatea noastră, atunci vom avea multă compasiune pentru populaţia tânără. Vom şti că pedepsindu-i şi închizându-i nu vom ajuta cu nimic. Aceasta a fost declaraţia fostului prim-ministru al Franţei, Lionel Jospin. El şi guvernul său au dat dovadă de adevărată înţelegere. Dar ca popor, ca cetăţeni, trebuie să ajutăm. Trebuie să ajutăm la aprofundarea acestui tip de discernământ. Ca educator, ca părinte, ca artist, ca scriitor, trebuie să practicăm pentru a căpăta destul discernământ ca să ne ajutăm guvernul.

Trebuie să practici chiar dacă eşti membrul unui alt partid politic faţă de cel care guvernează. Dacă ajuţi partidul care se află la conducere, îţi ajuţi ţara. Iar scopul tău este să-ţi ajuţi ţara, nu un partid politic. Iar dacă actualul prim-ministru are ocazia să facă ceva pentru a îmbunătăţi condiţia tinerilor francezi, atunci calea adecvată de a-ţi servi ţara este să-i oferi discernământul şi ajutorul tău. Acest lucru nu înseamnă să-ţi trădezi poporul sau partidul din care faci parte. Partidul există pentru a-ţi servi ţara, nu pentru a-i crea dificultăţi altui partid sau partidului aflat la putere. Fiind politician, trebuie să practici non-dualitatea. Trebuie să consideri compasiunea ca fiind dincolo de orice afiliere politică. Acesta se numeşte politică inteligentă, nu politică partizană. Există şi politici mai umane, care doresc bunăstarea şi transformarea societăţii, nu numai câştigarea puterii.

Capitolul VIII
DAVID ŞI ANGELA: ENERGIA OBIŞNUINŢEI – FURIA

Un bărbat tânăr, pe nume David, foarte arătos şi chiar inteligent, se născuse într-o familie bogată şi avea toate datele pentru a deveni un om de succes. Dar nu iubea viaţa. Nu era capabil să fie fericit. Avea probleme cu părinţii, cu fraţii şi surorile sale. Nu ştia să comunice. Era o persoană egoistă, aşa că îşi învinuia mama, tatăl, surorile şi fraţii pentru nefericirea lui. Suferea foarte tare, dar nu era nefericit pentru că l-ar fi urât cineva sau pentru că şi-ar fi dorit cineva să-l pedepsească. Era nefericit pentru că nu era capabil să iubească, să fie înţelegător. Reuşea să-şi facă prieteni pentru câteva zile, dar îl părăseau curând pentru că era prea dificil să stea în preajma lui. Era foarte arogant, egocentric şi lipsit de capacitatea de înţelegere şi compasiune.

Într-o zi s-a dus la unul dintre templele budiste din oraş, dar nu a ascultat discursurile dharma. S-a dus din dorinţa de a-şi face noi prieteni, pentru că avea nevoie disperată de un prieten. Până acum, nimeni nu reuşise să-i rămână prieten. Era bogat şi frumos şi mulţi oameni erau interesaţi să-l cunoască. Dar toţi îl abandonau în scurt timp.

În acea dimineaţă s-a dus la templu deoarece viaţa părea un iad fără niciun prieten. Era însetat de dorinţa de-a avea un amic, un partener, chiar dacă nu era capabil să-i menţină. Când a ajuns la templu, a trecut pe lângă un grup de oameni printre care era şi o tânără foarte frumoasă. Imaginea acelei tinere l-a lăsat fără grai, i-a rămas adânc întipărită în minte şi a simţit că s-a îndrăgostit. Nu-l mai interesa să intre în templu, aşa că s-a întors pentru a urmări acel grup. Din nefericire, un alt grup de oameni intra în templu, iar aglomeraţia i-a îngreunat lui David plecarea în urma grupului iniţial. Când a reuşi în sfârşit să părăsească templul, grupul fetei dispăruse.

A căutat peste tot vreo oră, dar nu a reuşit să o găsească, aşa că s-a îndreptat spre casă cu imaginea frumoasei tinere în inimă. Nu a putut să doarmă întreaga noapte şi nici noaptea următoare. Iar în cea de-a treia noapte, i s-a ivit în vis chipul unui bătrân cu barbă albă. Bătrânul i-a spus: „Dacă vrei să o cunoşti, du-te astăzi la Magazinul de Est". Deşi nu era încă dimineaţă, nu a mai putut dormi. S-a trezit şi a aşteptat până la prânz pentru a ieşi în căutarea tinerei.

Când a ajuns la Magazinul de Est, nu erau foarte mulţi oameni. Era încă prea devreme, aşa că a intrat într-o librărie şi a început să caute. Dintr-odată a zărit o pictură a unei tinere domnişoare care era atârnat pe perete. Era aceeaşi fată pe care o văzuse la templu cu trei zile înainte. Aceiaşi ochi, acelaşi nas, aceeaşi gură. În vis, bătrânul îi spusese că va întâlni tânăra la magazin, dar poate aceasta era întâlnirea la care se gândea – nu putea avea decât tabloul. „Poate că merit doar o imagine", îşi spunea el în gând. „Nu merit o fiinţă reală". În loc să cumpere cărţi, şi-a dat toţi banii pe tabloul acela. S-a dus şi l-a atârnat pe peretele dormitorului său din colegiu.

Era o persoană singuratică. Nu avea prieteni. Adeseori nu mergea la bufetul campusului. În schimb, stătea acasă şi mânca tăieţei instant. Poate aţi ghicit deja că David este asiatic. În acea zi şi-a preparat două porţii de tăieţei instant cu două perechi de beţişoare chinezeşti. Cel de-al doilea bol era pentru domnişoara din tablou. Şi-a mâncat cu plăcere tăieţeii, invitând-o din când în când pe domnişoară să mănânce.

Ştim că sunt oameni care nu pot comunica cu fiinţele umane. Trăiesc cu o pisică sau un câine care le ţine companie şi pe care îl îngrijesc cu toată dragostea lor. Îi cumpără cea mai scumpă mâncare de animale. Pentru unii oameni e mult mai uşor să iubească un animal, deoarece cu el nu au cum să se certe. Când îi spui lucruri neplăcute nu reacţionează. Acelaşi lucru este valabil şi pentru David. Poate trăi în pace cu domnişoara din tablou, dar dacă tânăra ar fi prezentă, nu ar fi capabil să stea alături de ea mai mult de douăzeci şi patru de ore.

Într-una din zile nu a mai putut să-şi termine bolul cu tăieţei. Viaţa nu mai avea niciun farmec. Îi ajunsese până peste cap. În acea clipă se uită la tablou. Era cât pe ce să întrebe: „Ce rost mai are să trăieşti?", când a observat că domnişoara a clipit şi a zâmbit. Era stupefiat. A crezut că totul se întâmplă în vis. S-a frecat la ochi şi a privit tabloul din nou, dar tânăra stătea perfect nemişcată. Câteva zile mai târziu, a clipit şi a zâmbit din nou. Era foarte uimit. A continuat să o privească şi dintr-odată ea a ieşit

din tablou, devenind o persoană reală. Numele ei era Angela, pentru că venea din rai. Nu îţi poţi imagina cât de fericit era tânărul. Era în paradis. Ce poate fi mai minunat decât să ai o prietenă frumoasă ca această tânără?

Probabil că aţi ghicit deja continuarea poveştii. Nu a reuşit să fie fericit nici măcar cu o persoană atât de revigorantă şi blândă ca Angela. L-a părăsit trei sau patru luni mai târziu. Era imposibil de trăit cu o persoană ca David. S-a trezit într-o dimineaţă şi a găsit un bileţel pe birou. Tânăra plecase pentru totdeauna. Îi scrisese: „David, nu se poate trăi alături de tine. Eşti prea egocentric, nu ai capacitatea de a asculta pe nimeni. Eşti inteligent, frumos şi bogat. Dar nu eşti în stare să menţii o relaţie cu o altă persoană". David a vrut să se sinucidă în acea dimineaţă. Se gândea că dacă nu reuşise să trăiască cu o femeie atât de dulce şi frumoasă, nu mai avea niciun rost să trăiască. A căutat o bucată de funie să se spânzure.

În Franţa se sinucid doisprezece mii de oameni în fiecare an. Aproape treizeci şi trei pe zi. Este enorm. Iar David se află printre ei, aşteptându-te să-l salvezi. În Statele Unite ala Americii sau în restul Europei rata sinuciderilor este cam aceeaşi. Oamenii sunt copleşiţi de disperare. Comunicarea a devenit imposibilă pentru mulţi dintre noi, iar viaţa este lipsită de sens.

DĂRUIND TĂMÂIA INIMII TALE

În timp ce David încerca să înnoade funia, şi-a amintit că, într-una din zile, Angela i-a zâmbit şi i-a spus: „David, dacă într-o zi nu voi mai fi lângă tine şi-mi vei duce dorul foarte tare, să arzi nişte tămâie". Era ziua în care reuşise să-l convingă să meargă cu ea la templu să asculte discursul dharma. Acolo un călugăr explica cum să oferi tămâie ca modalitate de comunicare. Când arzi tămâie comunici cu Buddha, cu toţi cei care sunt Bodhisattva şi cu predecesorii tăi. Dacă suntem capabili să comunicăm cu strămoşii noştri, putem să comunicăm şi cu fraţii şi surorile din jurul nostru. Călugărul vorbea de forma de comunicare prin dăruirea tămâii Spunea că tămâia dăruită trebuie să fie tămâie din inima noastră: tămâia conştiinţei treze, tămâia concentrării, tămâia înţelepciunii, a înţelegerii adevărate. David stătea lângă Angela, dar nu asculta cu adevărat. Oricum, a ascultat suficient pentru a-şi aminti acel eveniment. După ce au plecat de la templu, Angela s-a întors înspre el şi i-a spus: „David, dacă într-o zi îţi vei dori să mă vezi, să-mi oferi nişte tămâie".

Amintindu-şi acest lucru, a aruncat funia şi a alergat la magazinul din apropiere şi a cumpărat o legătură de tămâie. Dar David uitase cum se arde tămâia. Noi de câte ori oferim tămâie în Satul Prunilor, folosim un singur beţişor. El a folosit întregul mănunchi şi în doar câteva minute încăperea era plină de fum. A aşteptat cincisprezece minute, o jumătate de oră, o oră, dar Angela nu a apărut. Apoi şi-a amintit vorbele călugărului : „Pentru ca adevărata comunicare să fie posibilă, trebuie să oferi tămâia inimii, a conştiinţei". Dacă arzi tămâie fără să fii conştient, nu va funcţiona.

David stătea şi se gândea profund la situaţia sa. Nu avea niciun succes cu părinţii, cu fraţii şi surorile, cu prietenii, cu societatea, în general. Nu a reuşit nici măcar cu Angela. A început să înţeleagă că i-a învinovăţit întotdeauna pe ceilalţi pentru propria suferinţă. Era prima dată când avea parte de un moment de concentrare şi deja începea să înţeleagă. Era prima dată în viaţa lui când stătea tăcut şi realiza că a fost nedrept cu părinţii săi, iar comunicarea nu era posibilă în cea mai mare parte din cauza lui. Învinovăţea pe toată lumea. Nu înţelesese până acum că el era responsabil. Nu reuşise să comunice nici măcar cu o persoană atât de blândă şi frumoasă ca Angela.

Pentru prima dată a început să plângă, părându-i cu adevărat rău pentru felul în care îşi tratase părinţii, fraţii, surorile şi prietenii. Îşi aminti de nopţile în care venea acasă beat şi abuza de Angela. Gândindu-se la toate acestea, a simţit brusc cum un strop de compasiune îi penetrează inima, o inimă atât de plină de suferinţă şi nenorocire. A continuat să plângă. Cu cât plângea mai mult, cu atât simţea cum i se împrospătează inima. A avut loc o transformare în el. A început să înţeleagă că Angela încercase să-l înveţe cum să trăiască în conformitate cu cele Cinci Antrenamente ale Conştiinţei Treze, despre cum să practice ascultarea în profunzime şi discursul iubirii. A simţit dorinţa să reia totul de la început, şi-a spus că dacă s-ar întoarce Angela s-ar comporta cu totul altfel. „Aş şti cum să am grijă de ea şi cum să fac posibilă fericirea". În acea clipă s-a auzit un ciocănit la uşă. Angela se întorsese. Deşi David practicase numai o oră, transformarea era profundă.

DAVID ŞI ANGELA SE AFLĂ PRINTRE NOI

Să nu crezi că David şi Angela sunt doar nişte personaje sau nişte persoane din trecut. Nu. David trăieşte şi se află printre noi. La fel şi

Angela. Trebuie să-ți amintești că David era inteligent, frumos, dar avea o energie a obișnuinței de a-i învinui pe ceilalți pentru nefericirile sale foarte puternică. Nu reușea să comunice cu părinții, frații, surorile sau prietenii săi. Le producea multă suferință. Nu-și propunea să-i facă nefericiți, dar energia obișnuinței era atât de puternică, încât nu putea evita acest lucru. Era foarte singur și trăia cu impresia că este unicul om din lume atât de singur. Era însetat după înțelegerea unei alte ființe umane, a unei persoane care să-i stea alături. Toți avem nevoie de acest lucru – este profund uman. Avem nevoie de cineva care să ne poată înțelege și ajuta să ne confruntăm cu toate dificultățile vieții.

Așa că nu este dificil deloc să-l înțelegi pe David. Îi pricepi cea mai profundă dorință. Îi sesizezi dificultățile. Într-o zi i-a apărut Angela în viață. Un astfel de noroc ni se întâmplă și nouă din când în când. Uneori ne apare în viață o persoană minunată. Iar dacă știm cum să ne purtăm cu acea persoană, viața ne devine plină de însemnătate. Dar dacă nu știm să ne îngrijim energia obișnuinței, nu vom ști nici să o îngrijim pe Angela. Așa că ne vom înfuria pe ea și o vom maltrata. De aceea ne-a părăsit Angela, pentru că suferise prea mult de pe urma comportamentului nostru.

SĂ O PĂSTRĂM PE ANGELA ÎN VIAȚA NOASTRĂ

În clipa în care Angela a dispărut din tablou și a devenit o persoană reală, i-a zâmbit lui David cu un zâmbet rupt din rai. A privit bolul cu tăiței și a spus: „Cum poți mânca o astfel de mâncare nesănătoasă? Așteaptă un minut". Apoi a dispărut. A reapărut foarte repede cu un coș plin cu legume verzi. I-a preparat lui David un bol cu tăiței delicioși, foarte diferiți de cei instant pe care obișnuia să-i mănânce el.

Angela este talentată. Știe cum să te facă fericit. Dar tu nu știi să-i mulțumești și îți lipsește înțelegerea. Nu ești capabil să o păstrezi pe Angela lângă tine, de-asta te-a părăsit. Poate că ești chiar tu Angela și l-ai părăsit pe David al tău pentru că era foarte greu de trăit lângă el. Deși ai încercat să-l ajuți, ți-a fost imposibil să trăiești cu el. Nu era în stare să te recunoască drept Angela lui. Energia obișnuinței l-a împins să trăiască și să consume în așa fel încât și-a otrăvit trupul și mintea. Mergea la bar în fiecare noapte și se îmbăta. Oricât de mult ai fi încercat să-l oprești, nu se putea stăpâni să bea. Venea beat în fiecare seară și te bătea. Nu era capabil să te asculte. Oricât ai fi încercat să-i vorbești cu blândețe, cu

răbdare, te repezea şi nu te lăsa să-ţi termini fraza. Nu era capabil să te asculte niciodată. Erai destul de răbdătoare, dar până şi tu ai nişte limite. Comunicarea era imposibilă, aşa că ai cedat.

UNDE ESTE ANGELA?

Cine este David şi cine este Angela? Aş vrea să-mi răspunzi la această întrebare. Tu eşti David? Dacă eşti David, atunci unde este Angela? Este cu tine sau te-a părăsit? Ce i-ai făcut? Cum te-ai purtat cu ea? Ai avut grijă de ea? Ai fost în stare să o faci fericită? Trebuie să ne punem aceste întrebări. „Unde se află Angela mea? Unde este? Cum m-am comportat cu ea?" Acestea sunt întrebările importante care ne ajută să privim în profunzime.

Aceasta este meditaţia, adevărata meditaţie. Poate să-ţi fie partener David. Sau poate să-ţi fie Angela. Rolul Angelei îl poate avea o femeie sau un bărbat. La fel pe al lui David. Angela ţi-a intrat în viaţă. La început, erai foarte fericit că sunteţi împreună şi îi preţuiai prezenţa. Credeai că viaţa este din nou posibilă alături de ea. Dar nu ai fost capabil să te menţii conştient. Ai pierdut conştiinţa faptului că Angela era pentru tine un dar al vieţii. Ai făcut-o atât de mult să sufere, încât te-a părăsit. Într-o vreme încerca să te convingă să practici cele Cinci Antrenamente ale Conştiinţei Treze, dar nu ai acceptat niciodată din cauza energiei obişnuinţei. Te-a implorat să consumi cu moderaţie şi să te laşi de băut şi fumat. Te-a rugat să foloseşti discursul iubirii, să asculţi în profunzime, să socializezi cu oameni buni, nu cu cei care îţi stropesc germenii negativi din interior. Dar nu ai ascultat-o niciodată. Ai continuat să-ţi trăieşti viaţa în felul tău, împins de energia obişnuinţei, iar ea a fost nevoită să te părăsească.

Angela ta poate fi fiica sau fiul tău. Şi ea, şi el ţi-au apărut în viaţă. Cum i-ai tratat? Eşti capabil să trăieşti în pace, armonie şi iubire cu fiul sau fiica ta? Sau ai dificultăţi cu Angela ta? Poate că Angela a plecat de acasă. În povestea noastră David era în pragul suicidului după plecarea Angelei. Noroc că şi-a amintit de discuţia pe care a auzit-o despre practica comunicării prin tămâie, iar disperarea i s-a transformat în speranţă. A crezut că dacă va oferi tămâia conştiinţei treze şi a concentrării, Angela va veni imediat înapoi. A avut ocazia să stea, să se gândească şi să-şi analizeze viaţa de până atunci.

SĂ O LUĂM DE LA ÎNCEPUT

În viaţa noastră de zi cu zi suntem mereu pe fugă. Nu avem nici capacitatea, nici ocazia să ne oprim şi să ne cercetăm în profunzime viaţa. Trebuie să privim în urmă în profunzime pentru a înţelege. David şi-a privit viaţa în profunzime timp de patruzeci şi cinci de minute. Şi-a privit viaţa cu pătrundere şi a început să plângă. A plâns pentru prima dată pentru că a recunoscut energia obişnuinţei şi prejudiciile pe care le-a adus oamenilor din jur – părinţilor, prietenilor, fraţilor şi surorilor şi, nu în ultimul rând, lui însuşi.

Am putea practica în fiecare zi meditaţia statului aşezat, dar avem oare parte de astfel de momente de pătrundere, de înţelegere adevărată? Când practici meditaţia statului aşezat, trebuie să o asemui pe Angela unui înger care ţi-a apărut în viaţă. Trebuie să vezi cum a început să se distrugă relaţia voastră: felul în care o tratai, cum o făceai să sufere şi de ce te-a părăsit. Când îţi cercetezi astfel relaţia, înseamnă că practici meditaţia profundă. Capacitatea de pătrundere pe care o capeţi în urma meditaţiei îţi va spune exact ce să faci şi ce să nu faci. Acum poţi să dăruieşti tămâie din inimă şi să o chemi pe Angela înapoi. Angela este mereu acolo. Iubirea este încă prezentă în inima ei. Dacă ştii cum să arzi tămâia inimii tale, tămâia Antrenamentelor Conştiinţei Treze, concentrării şi capacităţii de înţelegere adevărată.

Eşti o persoană norocoasă dacă ţi-au pătruns în viaţă mai mult de o singură Angelă. Partenerul tău de viaţă, fiul, fiica, tatăl, mama sunt toţi reprezentări ale Angelei. Practica este de a-ţi chema Angela pe numele ei real şi de a recunoaşte şi preţui faptul că este Angela ta. Nu spune că nu ţi-a apărut în viaţă nicio Angela. Nu este adevărat. Stai conştient şi în tăcere şi cheam-o pe nume. „Angela, îmi pare rău. Ai apărut în viaţa mea, iar eu te-am făcut să suferi. În acelaşi timp mi-am produs şi mie suferinţă. Nu am intenţionat. Am fost un nepriceput. Nu am ştiut cum să te protejez şi să mă protejez cu ajutorul celor Cinci Antrenamente ale Conştiinţei Treze. Vreau să o luăm de la început." Dacă vei practica în acest fel, Angela va reveni în viaţa ta.

SĂ O PROTEJĂM PE ANGELA

Şi eu sunt un David. Am multe Angele în viaţa mea. Iar într-o mică sală pentru meditaţie am o fotografie cu aproape o sută de Angele – sunt

udenţii mei care locuiesc în centre de practică din Franţa şi din Statele Unite ale Americii. Înainte de a practica meditaţia statului aşezat, mă uit a fotografie şi mă înclin la toate Angelele mele. Apoi mă aşez şi jur să răiesc în aşa fel încât Angela să nu mă părăsească niciodată. Jur să practic orbirea conştientă, să practic Antrenamentele Conştiinţei Treze şi să nu trădez pe Angela. Astfel evit să le provoc suferinţă Angelelor mele şi euşesc să le produc numai bucurie. Acest lucru mă face fericit.

Dacă Angela te-a părăsit, ce ai face pentru a o aduce înapoi? Angela oate fi cu tine, dar pe punctul de a te părăsi sau te-a părăsit deja. În mbele cazuri, practica protecţiei este relevantă, pentru că această practică e poate ajuta să o păstrezi sau să o aduci înapoi. Te rog să nu te pierzi n noţiuni abstracte. Învăţăturile spirituale sunt vii şi te pot ajuta să o rotejezi pe Angela. Adevărata înţelepciune şi compasiune se nasc din tingerea suferinţei reale. Aceasta este dharma corespunzătoare, eficientă relevantă situaţiei. Foloseşte-ţi tot timpul şi întreaga energie pentru a rivi în urmă şi pentru a-ţi pune următoarele întrebări: Unde se află acum ngela mea? Cum am tratat-o? Iar dacă te-a părăsit: Ce trebuie să fac entru a o determina să se întoarcă acasă?

Capitolul IX
SĂ ÎMBRĂŢIŞĂM FURIA CU ENERGIA CONŞTIINŢEI TREZE

NODURILE FURIEI

În conştiinţa noastră există impulsuri obstructive ca durerea, furia şi frustrarea, numite formaţiuni interioare. Ele mai sunt numite şi noduri, deoarece ne blochează şi ne restrâng libertatea.

Dacă cineva ne insultă sau ne produce neplăcere, în conştiinţa noastră se creează o formaţiune interioară. Dacă nu vei şti cum să desfaci şi să transformi acest nod din interior, va rămâne prezent pentru mult timp. Şi va creşte în momentul în care cineva va spune sau va face din nou ceva neplăcut. Fiind precum nişte noduri sau blocaje de durere în noi, aceste formaţiuni interioare au puterea să ne dicteze propriul comportament.

Cu timpul devine tot mai dificil să ne transformăm, să desfacem nodurile şi să scăpăm de constrângerea acestor structuri deja cristalizate. Cuvântul din sanscrită pentru formaţiunile interioare este *samyojana*. Înseamnă a cristaliza. Fiecare are formaţiuni interioare de care trebuie să se ocupe. Prin practica meditaţiei putem reuşi să desfacem aceste noduri şi să experimentăm transformarea şi vindecarea.

Nu toate formaţiunile interioare sunt neplăcute. Există şi formaţiuni interioare plăcute care ne pot produce suferinţă. Când guşti, auzi sau vezi ceva plăcut, acea plăcere poate deveni un nod interior foarte puternic. Dacă obiectul dorinţei tale dispare, îi simţi lipsa şi începi să-l cauţi. Îţi petreci mult timp şi pierzi multă energie încercând să trăieşti din nou acea experienţă. Dacă fumezi marijuana sau consumi alcool şi începe să-ţi placă, acest obicei devine o formaţiune interioară a trupului şi a minţii tale.

lu poţi să ţi-o scoţi din minte. Vei căuta întotdeauna mai mult. Puterea odului interior te forţează şi te controlează. Deci structurile interne ne rivează de libertate.

A te îndrăgosti este o formaţiune interioară majoră. Dacă eşti ıdrăgostit te gândeşti numai la cealaltă persoană. Nu mai eşti liber. Eşti ıcapabil să faci altceva; nu poţi studia, nu poţi lucra, nu te poţi bucura e soare sau de frumuseţea naturii care te înconjoară. Nu te poţi gândi ecât la obiectul iubirii tale. De aceea vorbim despre iubire ca despre un ccident – *a-ţi pica cu tronc*. S-a întâmplat pe neaşteptate. Nu mai eşti abil deoarece ai fost implicat într-un accident. Aşa că şi iubirea poate fi n nod în interior.

Ambele tipuri de noduri, fie ele plăcute sau neplăcute, ne privează de bertate. De aceea trebuie să ne păzim cu atenţie mintea şi trupul, pentru preveni ca aceste noduri să prindă rădăcini în noi. Drogurile, alcoolul şi ıtunul pot da naştere unor astfel de formaţiuni interne în corpul nostru, ır furia, dorinţa aprigă, gelozia şi disperarea pot crea formaţiuni interne în ıintea noastră.

ANTRENAMENTUL ÎN AGRESIUNE

Furia este o formaţiune mentală, iar pentru că ne produce suferinţă, ıcem tot ce putem ca să scăpăm de ea. Psihologilor le place expresia a scoate din sistem". Şi vorbesc despre ventilarea furiei, ca şi când ai entila o cameră plină de fum. Unii psihologi te sfătuiesc ca atunci când nergia furiei ia naştere în tine să o ventilezi lovind o pernă sau alt obiect ri mergând în pădure pentru a striga şi ţipa.

Când erai copil, părinţii nu te lăsau să foloseşti înjurăturile. Nu te isau probabil pentru că aceste cuvinte sunt dăunătoare, pot distruge elaţii. Aşa că te-ai dus într-o pădure sau într-un loc izolat şi ai strigat clar cu putere aceste cuvinte pentru a te elibera de sentimentul de oprimare. ra tot un fel de izbucnire, o tehnică de ventilare.

Oamenii care folosesc tehnicile de ventilare, lovesc o pernă sau strigă, u fac decât să-şi sporească furia. Când cineva este furios şi îşi ventilează ıria lovind o pernă, îşi creează un obicei periculos. Se antrenează în gresiune. De fapt, ar trebui să generăm energia conştiinţei treze şi să nbrăţişăm furia de câte ori se manifestă.

SĂ NE TRATĂM FURIA CU TANDREȚE

Conștiința trează nu se luptă cu furia sau disperarea, ea se află acolo pentru a recunoaște. A fi conștient de ceva înseamnă să recunoști că acel ceva este prezent în momentul de față. Conștiința trează este capacitatea de a fi conștient de ceea ce se întâmplă în clipa prezentă. „Inspirând, știu că furia se manifestă în mine; expirând îi zâmbesc furiei mele." Acesta nu este un act de reprimare sau de luptă. Este un act de recunoaștere. Dacă am recunoscut furia, o vom îmbrățișa conștient și cu multă tandrețe.

Dacă este frig în camera ta, dai drumul la căldură, iar caloriferul începe să-ți trimită valuri de aer cald. Aerul rece nu trebuie să iasă din cameră pentru ca aceasta să se încălzească. Curentul de aer rece este îmbrățișat de curentul de aer cald și devine și el cald – nu există niciun fel de luptă între ei.

Practicăm pentru a avea grijă de furie în același fel. Conștiința trează recunoaște furia, este conștientă de prezența ei, o acceptă și îi permite să fie prezentă. Conștiința trează este ca un fel de frate mai mare care nu-i suprimă suferința fratelui mai mic. Pur și simplu spune: „Dragul meu frate, mă aflu aici pentru tine". Îți iei fratele mai tânăr în brațe și îl consolezi. Aceasta este practica noastră.

Imaginați-vă o mamă care se înfurie pe copilul ei și care îl lovește când plânge. Mama nu știe că ea și copilul sunt una. Suntem mamele propriei furii și trebuie să ne ajutăm copilul, furia noastră, nu să ne luptăm cu el sau să-l distrugem. Noi înșine suntem furia, la fel și compasiunea. A medita nu înseamnă a te lupta. În budism, practica meditației ar trebui să fie practica îmbrățișării și a transformării, nu practica luptei.

SĂ FOLOSIM FURIA ȘI SUFERINȚA

Trebuie să ne folosim de nefericirile noastre, de suferința noastră pentru a crește copacul iluminării. Este ca și cum ai crește un lotus în piatră. Nu putem crește un lotus fără pământ.

Practicanții meditației nu își discriminează sau resping formațiunile interioare. Nu ne transformăm într-un câmp de luptă al binelui contra răului. Ne tratăm cu multă tandrețe nefericirea, furia și gelozia. Când ne copleșește furia, trebuie să practicăm imediat respirația conștientă: „Inspir, știu că furia se află în mine. Expir, voi avea grijă de copilul meu". Aceasta este practica compasiunii.

Dacă nu eşti capabil să ai compasiune faţă de tine însuţi, cum să reuşeşti să ai compasiune faţă de o altă persoană? Când furia apare, continuă să practici respiraţia conştientă şi mersul conştient pentru a genera energia conştiinţei treze. Continuă să-ţi îmbrăţişezi cu tandreţe energia furiei din interiorul tău. Furia poate rămâne prezentă pentru un timp, însă tu eşti în siguranţă pentru că Buddha este în tine şi te ajută să-ţi îngrijeşti cu atenţie furia. Energia conştiinţei treze este energia lui Buddha. Te afli sub protecţia lui Buddha când practici respiraţia conştientă şi îţi îmbrăţişezi furia. Nu există nici urmă de îndoială: Buddha te îmbrăţişează plin de compasiune, pe tine împreună cu furia ta.

SĂ DĂRUIM ŞI SĂ PRIMIM ENERGIA CONŞTIINŢEI TREZE

Când eşti furios şi eşti cuprins de disperare, practici respiraţia conştientă şi mersul conştient pentru a genera energia conştiinţei treze. Această energie îţi permite să recunoşti şi să-ţi îmbrăţişezi sentimentele dureroase. Dacă această conştiinţă trează nu este destul de puternică, poţi ruga o soră sau un frate să stea lângă tine, să respire cu tine, să umble cu tine pentru a te sprijini cu ajutorul energiei conştiinţei sale.

Această practică a conştiinţei treze nu înseamnă că trebuie să faci totul de unul singur. Poţi practica cu ajutorul prietenilor tăi. Pot genera suficientă energie a conştiinţei treze pentru a te ajuta să te ocupi de emoţiile tale puternice.

Conştiinţa trează ne poate ajuta să-i sprijinim şi pe ceilalţi când se află în dificultate. Dacă fiul nostru este copleşit de o emoţie puternică, îl putem ţine de mână şi spune: „Dragul meu, respiră. Inspiră şi expiră cu mama, cu tata". Îl putem invita să ni se alăture în meditaţia mersului, luându-l uşor de mână şi ajutându-l să se calmeze cu fiecare pas. Dacă îi vei da şi copilului tău puţin din energia conştiinţei tale treze, va fi capabil să se calmeze foarte repede şi să-şi îmbrăţişeze emoţiile.

A RECUNOAŞTE, A ÎMBRĂŢIŞA, A NE ELIBERA DE SUFERINŢA FURIEI

Cea dintâi funcţie a conştiinţei treze este cea de a recunoaşte, nu de a lupta. „Inspirând, ştiu că furia se manifestă în mine. Bună, mica mea furie." Expirând, îmi spun: „Voi avea mare grijă de tine".

După ce ne-am recunoscut furia, o îmbrățișăm. Aceasta este cea de-a doua funcție a conștiinței treze și este o practică foarte plăcută. În loc să ne luptăm, ne îngrijim de emoțiile noastre. Dacă știi cum să-ți îmbrățișezi furia, ceva se va schimba.

Am spus de foarte multe ori că seamănă cu gătitul cartofilor. Acoperi oala, iar apa începe să fiarbă. Trebuie să treacă cel puțin douăzeci de minute pentru ca aceștia să fie preparați. Furia ta este un fel de cartof, iar cartofii nu pot fii serviți cruzi.

Conștiința trează este asemenea focului care fierbe cartoful furiei. Primele minute în care îți recunoști și îți îmbrățișezi furia cu tandrețe pot avea rezultate. Te eliberezi puțin. Furia este încă prezentă, dar tu nu mai suferi deoarece acum știi să te ocupi de copilul tău. Cea de-a treia funcție a conștiinței treze este, așadar, alinarea, eliberarea. Furia este prezentă, dar este supravegheată. Situația nu mai este una haotică, atunci când copilul plânge de unul singur. Mama este prezentă pentru a-și îngriji copilul și situația este sub control.

SĂ MENȚINEM CONȘTIINȚA TREAZĂ

Cine este mama? Mama este Buddha care trăiește. Capacitatea de a fi conștient, capacitatea de a fi înțelegător, iubitor și grijuliu, este Buddha din noi. De câte ori suntem capabili să generăm energia conștiinței treze, Buddha din interiorul nostru devine o realitate. Cu Buddha prezent înlăuntrul tău nu mai ai de ce să te temi. Totul va fi bine dacă vei ști să-l menții viu pe Buddha din tine.

Este foarte important să recunoaștem că îl avem mereu pe Buddha în interior. Buddha este în noi chiar dacă suntem furioși, răi sau disperați. Acest lucru înseamnă că avem potențialul să fim conștienți, înțelegători și iubitori.

Trebuie să practicăm respirația și mersul conștient pentru a-l putea atinge pe Buddha din interior. În momentul în care atingi germenii conștiinței treze care se află în conștiința ta, Buddha ți se va manifesta în interiorul conștiinței și îți va îmbrățișa furia. Nu avem de ce să ne îngrijorăm, trebuie doar să continuăm să practicăm mersul și respirația pentru a-l menține pe Buddha viu. Apoi totul va fi bine. Buddha recunoaște. Budhha îmbrățișează. Buddha eliberează și se uită în

profunzimea naturii furiei. Buddha înţelege. Iar tocmai această înţelegere va aduce transformarea.

Energia conştiinţei treze conţine energia concentrării şi energia înţelegerii adevărate. Concentrarea te ajută să te gândeşti la un singur lucru. Prin concentrare, energia privirii devine mai puternică. De aceea poate pătrunde orice lucru pentru a-i intui şi înţelege adevărata natură. Înţelegerea adevărată are puterea de a te elibera. Dacă este prezentă conştiinţa trează, iar tu ştii să-ţi menţii conştiinţa vie, concentrarea va fi prezentă şi ea. Iar dacă vei reuşi să-ţi menţii şi puterea de concentrare vie, şi înţelegerea adevărată îşi va face apariţia. Conştiinţa trează recunoaşte, îmbrăţişează şi eliberează. Conştiinţa trează ne ajută să privim în profunzime pentru a putea înţelege cu adevărat. Înţelegerea adevărată este factorul eliberator. Este cea care ne eliberează şi care îi permite transformării să aibă loc. Aceasta este practica budistă de îngrijire a furiei.

SUBSOLUL ŞI CAMERA DE ZI

Să folosim o casă pentru a ne reprezenta conştiinţa. Putem identifica două componente: subsolul, conştiinţa-depozit care înmagazinează, şi restul casei în care se locuieşte, conştiinţa mentală. Formaţiunile interioare – furia, spre exemplu – se află în conştiinţa-depozit – în subsol – sub forma unui germene, până în momentul în care auzi, vezi, citeşti sau gândeşti ceva care îţi atinge germenele furiei. Atunci se ridică şi se manifestă în nivelul superior, al conştiinţei mentale, în camera de zi. Se manifestă ca o zonă de energie care face ca aerul din cameră să devină greu şi irespirabil. Când energia furiei se ridică, noi suferim.

De câte ori se manifestă furia, practicantul trebuie să cheme, prin practica respiraţiei conştiente şi a mersului conştient, energia conştiinţei treze să se manifeste şi ea. În acest fel se creează o nouă zonă energetică – energia conştiinţei treze. Este foarte important să învăţăm cum să practicăm respiraţia şi să mersul conştient, cum să practicăm munca şi curăţarea conştientă, cum să practicăm conştiinţa trează în viaţa de zi cu zi. De câte ori se va manifesta vreo energie negativă, vom şti cum să generăm energia conştiinţei treze pentru a îmbrăţişa şi îngriji acea energie.

MINTEA ARE NEVOIE DE O CIRCULAȚIE SĂNĂTOASĂ

În corpul nostru există toxine, iar dacă circulația sângelui nostru nu funcționează normal, ele se vor acumula în anumite locuri. Pentru a rămâne sănătoși, organismul nostru trebuie să elimine aceste toxine. Masajul stimulează circulația sangvină. Când sângele circulă bine, organe precum rinichii, ficatul sau plămânii sunt bine hrănite și pot elimina toxinele din corp. De aceea este important să avem o circulație sangvină bună. Este de ajutor și să bem multă apă și să practicăm respirația profundă, astfel se pot elimina toxinele din corpul nostru prin piele, plămâni, urină și excremente. Toate practicile care ajută la eliminarea toxinelor din organism sunt foarte importante.

Să presupunem că există un punct foarte dureros în organismul meu din cauza toxinelor care s-au adunat acolo. De câte ori ating acel loc, mă doare; este echivalent cu a atinge un nod din mintea ta. Energia conștiinței treze și mai ales practica acesteia este ca și cum ai practica masajul unei structuri interne. Poți avea un blocaj de pe urma suferinței, durerii, supărării sau disperării, iar acest lucru te otrăvește, se comportă asemenea unei toxine în conștiința ta. Trebuie să practici conștientizarea pentru a îmbrățișa și transforma această toxină.

Îmbrățișarea durerii și a suferinței cu energia conștiinței treze este exact ca practica masajului, de data aceasta nu pentru trupul nostru, ci pentru conștiința noastră. Conștiința poate suferi de pe urma unei circulații deficitare. Când sângele nu circulă bine, organele nu pot funcționa normal și se îmbolnăvesc. Când psihicul nostru nu funcționează normal, mintea ni se îmbolnăvește. Conștiința trează este energia care stimulează și accelerează circulația în ciuda blocajelor din cauza durerii.

CAMERA DE ZI ESTE PLINĂ

Blocajele din cauza durerii, nefericirii, furiei și disperării vor să ajungă sus, în conștiința mentală, în camera noastră de zi, pentru că s-au făcut tot mai mari și au nevoie de atenția noastră. Vor să iasă la suprafață, dar noi nu le dorim aici pentru că este dureros să le privim. Așa că încercăm să le oprim. Ne dorim să stea inerte jos, în subsol. Avem obiceiul să ne umplem camera de zi cu alți oaspeți pentru că nu vrem să le înfruntăm. Dar de câte ori avem zece, cincisprezece minute libere și nu știm ce să facem, aceste

noduri interioare apar şi ne fac dezordine în camera de zi. Pentru a evita acest lucru, luăm o carte, dăm drumul la televizor, mergem la o plimbare cu maşina, facem orice pentru a menţine camera de zi ocupată. Aceste nedorite formaţiuni interioare nu vor veni sus cât timp camera rămâne ocupată.

Formaţiunile mintale trebuie să circule, dar noi nu ne dorim ca ele să urce, pentru că nu vrem să simţim durerea. Vrem să stea toate încuiate. Suntem terifiaţi deoarece credem că vom suferi foarte tare dacă le vom da voie să vină sus. De aceea avem obiceiul să umplem camera de zi cu musafiri ca televizorul, cărţile, revistele, discuţiile, pentru a menţine aceste formaţiuni mintale departe de suprafaţă. Continuând să facem acest lucru, îi vom provoca psihicului nostru circulaţie proastă, iar simptomele de boală mintală şi depresie vor începe să apară. Se pot manifesta atât în corpul nostru, cât şi în mintea noastră.

Ni se întâmplă uneori să ne doară capul, iar durerea să nu dispară nici dacă luăm o aspirină. Acest tip de durere poate fi un simptom al unei boli mintale. Uneori avem alergie. Credem că este o problemă fizică, dar alergia poate fi simptomul unei boli mintale. Suntem sfătuiţi de doctori să luăm medicamente şi în acest fel ne reprimăm formaţiunile mentale, înrăutăţindu-ne boala.

CUM SĂ-ŢI FACI MUSAFIRII NEPOFTIŢI SĂ SE SIMTĂ CA ACASĂ

Va trebui să suferi puţin dacă vei înlătura interdicţia, iar blocajele din cauza durerii vor ieşi la suprafaţă. Este imposibil de evitat. De aceea Buddha a spus că trebuie să înveţi să-ţi îmbrăţişezi această durere. Din acest motiv este atât de importantă practica conştiinţei treze. Generezi o sursă puternică de energie pentru a recunoaşte, îmbrăţişa şi îngriji aceste energii negative. Iar dacă Buddha şi energia conştiinţei treze sălăşluiesc în tine, îl inviţi pe Buddha să vină şi să te ajute să-ţi îmbrăţişezi nodurile interne. Dacă nu vor să iasă la suprafaţă, le vei îndupleca să o facă. Când se vor desprinde din îmbrăţişare, se vor întoarce la subsol şi vor redeveni germeni.

Buddha a spus, de exemplu, că toţi conţinem germenele fricii, dar cei mai mulţi îl reprimă şi îl ţin ascuns în întuneric. Pentru a ne ajuta să

identificăm, să îmbrățișăm și să privim germenele furiei în profunzime, ne-a oferit Practica celor Cinci Aduceri Aminte:

- *Îmbătrânirea ține de natura mea. Nu pot scăpa de bătrânețe.*
- *Boala ține de natura mea. Nu pot scăpa de boală.*
- *Moartea ține de natura mea. Nu pot scăpa de moarte.*
- *Natura tuturor lucrurilor și ființelor pe care le iubesc ține de schimbare. Nu există nicio cale prin care să nu fiu separat de ele. Nu pot păstra nimic. Am venit cu mâinile goale, voi pleca cu mâinile goale.*
- *Acțiunile mele îmi sunt averea. Nu pot scăpa de consecințele acțiunilor mele. Acțiunile mele sunt pământul pe care stau.*

Trebuie să practicăm astfel în fiecare zi, să ne acordăm câteva momente pentru a contempla fiecare exercițiu în timp ce ne urmărim respirația. Practicăm cele Cinci Aduceri Aminte pentru ca germenele fricii să poată circula. Trebuie să-l chemăm la suprafață pentru a fi recunoscut și îmbrățișat. Când va coborî din nou va fi mai mic.

Dacă vom chema la suprafață germenele fricii, vom fi mai bine echipați pentru a ne ocupa de furia noastră. Frica dă naștere furiei. Când este prezentă frica, nu ai pace și ea devine pământ fertil pentru furie. Frica se bazează pe ignoranță, iar această lipsă de înțelegere este prima cauză a furiei.

De câte ori îți scufunzi formațiunile mintale în conștiința trează, blocajul cauzat de durere devine mai mic și mai puțin periculos. Practica ta este să-ți scufunzi în fiecare zi furia, disperarea și frica în conștiința trează. Dacă nu este prezentă conștiința trează, este neplăcut ca acești germeni să iasă la suprafață. Dacă știi cum să generezi energia conștiinței treze, este o adevărată vindecare să-i chemi la suprafață și să-i îmbrățișezi în fiecare zi. După câteva zile sau săptămâni în care i-ai ridicat și i-ai coborât în fiecare zi, ai reușit să creezi o circulație sănătoasă în psihicul tău, iar simptomele bolii mintale vor începe să dispară.

Conștiința trează îți masează formațiunile mintale, blocajele cauzate de suferință. Trebuie să le dai voie să circule, iar acest lucru se poate întâmpla doar dacă nu îți este frică de ele. Dacă înveți să nu îți fie frică de nodurile tale de suferință, vei ști cum să le îmbrățișezi și să le transformi cu ajutorul energiei conștiinței treze.

Capitolul X
RESPIRAŢIA CONŞTIENTĂ

RESPIRĂ PENTRU A TE ÎNGRIJI DE PROPRIA FURIE

Când se manifestă în noi energia furiei, a geloziei sau a disperării, trebuie să ştim cum să ne ocupăm de ea, altfel ne va copleşi şi vom suferi enorm. Respiraţia conştientă este practica ce ne poate ajuta să ne îngrijim emoţiile.

Pentru a ne putea îngriji emoţiile trebuie mai întâi să ne îngrijim corpul. Devenind conştienţi de faptul că inspirăm şi expirăm, devenim conştienţi de corpul nostru. „Inspir, sunt conştient de întregul meu trup; expir, sunt conştient de întregul meu trup." Întoarce-te spre trupul tău. Îmbrăţişează-l cu energia conştiinţei treze, generată de practica respiraţiei conştiente.

În viaţa cotidiană suntem prea copleşiţi pentru a ne mai ocupa de multe lucruri şi uităm cât de important este corpul nostru. Corpul poate fi bolnav sau poate suferi. Aşa că ar trebui să ştim cum să ne întoarcem înspre corpul nostru, pentru a-l îmbrăţişa cu tandreţe, cu energia conştiinţei treze. După ce ne-am îmbrăţişat trupul ca întreg, începem să îmbrăţişăm pe rând diferite părţi ale sale – ochii, nasul, plămânii, inima, stomacul şi aşa mai departe.

RELAXAREA PROFUNDĂ – PENTRU A NE ÎMBRĂŢIŞA ŞI VINDECA FURIA

Cea mai bună poziţie pentru practică este să stai întins. Îţi îndrepţi atenţia spre o parte a corpului tău, spre exemplu, inima. Inspiri şi devii conştient de inima ta, expiri şi îi zâmbeşti. Îi trimiţi iubirea şi tandreţea ta.

Energia conştiinţei treze este ca o rază de lumină care ne poate arăta foarte clar fiecare părticică din corpul nostru. Spitalele moderne utilizează radiografiile pentru a vedea clar în interiorul corpului nostru. Dar razele folosite sunt raze X, nu razele iubitoare ale conştiinţei treze.

Numim Relaxare Profundă această practică de radiografiere a corpului nostru cu ajutorul unei raze de conştiinţă trează (vezi textul din Anexa 6 despre Relaxarea Profundă). O altă învăţătură legată de respiraţia conştientă este: „Inspir, calmul îmi pătrunde în întreg trupul, expir, calmul îmi pătrunde în întreg trupul". Trupul tău poate fi agitat şi tensionat, iar îmbrăţişarea energiei conştiinţei treze îl ajută să se relaxeze şi să fie cuprins de pace din nou. Când corpul funcţionează în pace, vindecarea poate avea loc. Un asemenea lucru ajută mintea să se relaxeze şi să se vindece.

Această învăţătură ne spune că respiraţia face parte din corpul nostru. Când ne este frică de ceva sau când ne înfuriem, respiraţia noastră este superficială şi de o calitate scăzută. Respiraţia este scurtă, gălăgioasă şi deloc împăcată. Dar dacă ştii cum să inspiri şi să expiri conştient, calmându-ţi respiraţia, aceasta se va îmbunătăţi în câteva minute. Respiraţia îţi va deveni mai uşoară, mai silenţioasă şi mai armonioasă. Iar mintea va începe să ţi se calmeze.

Respiraţia ca meditaţie este cu adevărat o artă. Trebuie să ai talent pentru a-ţi controla inspiraţia şi expiraţia în aşa fel încât armonia să se restabilească în corpul şi mintea ta. Dacă îţi vei domina respiraţia cu violenţă, nu vei reuşi să stabileşti armonia şi pacea în trupul şi conştiinţa ta. Odată ce respiraţia a devenit calmă şi profundă, poţi respira astfel pentru a-ţi îmbrăţişa diferite părţi ale corpului.

Practică respiraţia conştientă şi generează energia conştiinţei treze în timp ce stai întins. Radiografiază-ţi întreg trupul cu raza iubitoare a conştiinţei treze din cap până la vârful picioarelor. Poate dura o jumătate de oră. Aceasta este cea mai bună cale de a-ţi arăta preocuparea, iubirea şi atenţia faţă de trup.

Fiecare dintre noi trebuie să facă acest lucru măcar o dată pe zi. Îţi poţi aranja programul în aşa fel încât în fiecare zi - de exemplu, înainte de culcare - întreaga familie să se întindă pe podea şi să practice relaxarea totală pentru douăzeci sau treizeci de minute. Închide televizorul şi cheamă-i pe toţi să ţi se alăture. La început poţi folosi o casetă care să îndrume întreaga familie în practica relaxării totale. Apoi, unul dintre voi poate conduce practica, ajutându-i pe toţi să se calmeze şi să-şi îngrijească trupul.

POŢI RĂZBATE PRIN FURTUNĂ

Există câteva metode simple care te ajută să-ţi îngrijeşti emoţiile puternice. Una dintre ele este respiraţia abdominală. Când suntem stăpâniţi de o emoţie puternică, de frică sau de furie, practica este de a ne conduce atenţia înspre abdomen. Este periculos să rămâi la nivelul intelectului. Emoţiile puternice sunt asemenea unei furtuni şi este periculos să stai în mijlocul unei furtuni. Însă asta facem cei mai mulţi când sentimentele ne copleşesc, iar noi rămânem la nivelul intelectului. În schimb, ar trebui să ne înrădăcinăm, îndreptându-ne atenţia în jos. Să ne concentrăm pe abdomen şi să practicăm respiraţia conştientă, iar toată atenţia noastră să rămână pe mişcarea sus-jos a abdomenului. Putem face acest lucru stând pe scaun sau întinşi.

Dacă priveşti un copac în timpul furtunii, poţi observa că vârful copacului este foarte instabil. Vântul poate rupe oricând crengile mai mici. Dar dacă priveşti trunchiul copacului, ai o cu totul altă impresie. Îţi pare solid şi de neclintit, iar tu ştii că va face faţă acelei furtuni. Noi suntem asemenea copacului. Capul este vârful copacului în timpul unei furtuni emoţionale, aşa că trebuie să ne îndreptăm atenţia mai jos, la nivelul ombilicului. Începem să practicăm respiraţia conştientă. Ne concentrăm doar pe respiraţia noastră şi pe mişcările sus-jos ale abdomenului. Este foarte important să practicăm deoarece ne ajută să înţelegem că, în ciuda intensităţii sale, emoţia va fi prezentă un timp şi apoi va dispărea; nu poate dura pentru totdeauna. Dacă te vei antrena în această practică în timpul perioadelor dificile, vei supravieţui acestor furtuni.

Ai devenit conştient de faptul că emoţia este o simplă emoţie. Apare, stă pentru un timp şi apoi dispare. De ce trebuie să te dai de ceasul morţii din cauza emoţiilor? Tu nu eşti emoţiile tale. Este necesar să-ţi aminteşti asta. În timpul unei crize, când inspiri şi expiri, fii conştient de faptul că emoţia va dispărea dacă vei continua să practici. După ce vei reuşi de câteva ori, vei începe să ai încredere în tine şi în practică. Să nu ne lăsăm pradă gândurilor şi sentimentelor noastre. Să învăţăm să ne îndreptăm atenţia spre abdomen şi să inspirăm şi expirăm. Nu vă temeţi, această furtună se va termina.

SĂ NE RECUNOAȘTEM ȘI SĂ NE ÎMBRĂȚIȘĂM FORMAȚIUNILE MENTALE

Ne învăluim trupurile în conștiința trează pentru a le calma. Putem face același lucru pentru formațiunile mentale. „Inspir, sunt conștient de formațiunile mele mentale. Expir, sunt conștient de formațiunile mele mentale". În psihologia budistă sunt cincizeci și una de formațiuni mentale. Sunt unele negative, ca furia, dorința aprigă și gelozia, și unele pozitive, ca stăpânirea de sine și conștiința trează.

Când experimentăm o formațiune mentală ca fericirea sau compasiunea, trebuie să inspirăm și să expirăm pentru a deveni conștienți de bucuria și compasiunea din noi. Dacă ne îmbrățișăm bucuria și compasiunea în acest fel, prin respirația conștientă, se vor multiplica înzecit. Respirația conștientă ne ajută să le susținem pentru mai mult timp și să le trăim mai intens. De aceea este necesar să ne îmbrățișăm formațiunile mentale pozitive – compasiunea, fericirea și bucuria – când se ivesc, pentru că ele sunt hrana care ne ajută să creștem. Vorbim despre „bucuria meditației ca hrană zilnică" pentru că sentimentul de bucurie datorat meditației și conștiinței treze ne hrănește și ne susține.

Dacă formațiunile mentale care ne cuprind sunt stări negative, ca furia sau gelozia, trebuie să ne comportăm în același fel, să ne întoarcem înspre noi înșine, să le îmbrățișăm cu tandrețe, să le calmăm cu ajutorul respirației conștiente, așa cum își mângâie o mamă copilul bolnav. „Inspir, îmi învălui formațiunile mentale în calm. Expir, îmi învălui formațiunile mentale în calm."

GERMENII FURIEI, GERMENII COMPASIUNII

Vorbim adesea despre conștiință asemănând-o cu un sol fertil. Germenii tuturor formațiunilor mentale sunt îngropați în conștiința-depozit, aflată la subsol. Aceste formațiuni mentale se nasc, sunt prezente pentru un timp în conștiința noastră mentală, apoi se întorc în conștiința-depozit sub forma unui germene.

Compasiunea noastră zace de asemenea în conștiința-depozit sub forma unui germene. De câte ori îl atingem sau îl udăm se revarsă în nivelul superior al conștiinței noastre, în conștiința mentală. Dacă este udat un germene pozitiv, bucuria sau compasiunea, manifestarea lui nu ne

poate provoca decât fericire. Dar dacă este udat un germene negativ, ca gelozia, manifestarea lui ne va provoca nefericire. Cât timp bucuria sau furia se află îngropate în pământ şi nimeni nu le atinge, le numim germeni. Dar dacă se manifestă în conştiinţa noastră mentală, le numim formaţiuni mentale. Trebuie să fim capabili să recunoaştem furia în ambele stadii: ca germene în conştiinţa-depozit sau ca formaţiune mentală, o zonă activă de energie care se ridică în conştiinţa mentală. Trebuie să realizăm că furia este prezentă chiar dacă nu se manifestă.

Toată lumea are germenele furiei în adâncul conştiinţei sale. Când germenele nu se manifestă, nu simţi deloc furie. Nu eşti furios pe nimeni. Te simţi bine, eşti proaspăt şi arăţi minunat. Zâmbeşti, râzi şi vorbeşti. Dar acest lucru nu exclude prezenţa furiei. Dacă nu se manifestă în conştiinţa ta mentală, furia este mereu prezentă în conştiinţa-depozit. Dacă cineva spune sau face ceva care atinge germenele furiei din tine, furia se va manifesta imediat în camera de zi.

Un bun practicant nu înseamnă să nu mai conţii furie sau suferinţă. Acest lucru este imposibil. Un bun practicant este cineva care ştie să-şi îngrijească furia şi suferinţa imediat ce acestea apar. Cel care nu practică nu ştie cum să se descurce când se manifestă energia furiei şi este copleşit cu uşurinţă de furie.

Dacă practici traiul conştient, nu îi permiţi furiei să te copleşească în felul acesta. Ci chemi germenele conştiinţei treze să-ţi vină în ajutor şi să se îngrijească de furia ta. Respiraţia conştientă şi mersul conştient te vor ajuta să faci acest lucru.

ENERGIA OBIŞNUINŢEI ŞI RESPIRAŢIA CONŞTIENTĂ

Toţi conţinem energia obişnuinţei. Suntem suficient de inteligenţi să ne dăm seama că dacă spunem ceva sau acţionăm pe baza energiei obişnuinţei ne putem distruge relaţia. Totuşi, în ciuda aceste inteligenţe, facem şi spunem lucruri mânaţi de furie. Mulţi dintre noi au cauzat suferinţă din acest motiv în relaţia cu ceilalţi oameni. După ce greşeala a fost făcută, regreţi amarnic şi promiţi că nu vei mai face niciodată aşa ceva. Eşti sincer; ai multă bunăvoinţă. Dar cu următoarea ocazie, reacţionezi la fel, spui aceleaşi lucruri şi repeţi greşeala la nesfârşit.

Inteligenţa sau cunoştinţele nu te ajută să-ţi schimbi energia obişnuinţei. Numai practica recunoaşterii, a îmbrăţişării şi a transformării

te pot ajuta. Din acest motiv Buddha ne-a sfătuit să practicăm respirația conștientă pentru a recunoaște și îngriji energia obișnuinței imediat ce aceasta se manifestă. Dacă ești capabil să-ți îmbrățișezi energia obișnuinței cu energia conștiinței treze înseamnă că te afli în siguranță, nu vei mai repeta greșeala.

Un prieten, un tânăr american, care a venit în Satul Prunilor, s-a simțit foarte bine practicând timp de trei săptămâni alături de noi. În timpul petrecut aici a fost stabil, plin de compasiune și de înțelegere. Într-o zi, călugării l-au rugat să meargă la cumpărături pentru slujba de mulțumire. În timpul cumpărăturilor, și-a dat seama că trebuia să se grăbească, totul trebuia să se termine cât mai repede pentru a se putea întoarce în Satul Prunilor.

Simțea pentru prima dată în trei săptămâni acest lucru: graba, nevoia de a face totul cât mai repede. În Satul Prunilor era înconjurat de frați care practicau cu trăinicie. Profita de pe urma lor, așa că energia obișnuinței sale de a se grăbi, de a se stresa, nu a avut niciodată ocazia să se manifeste. La cumpărături în oraș era singur. Nu mai avea energia fraților care să-l susțină, iar germenele energiei obișnuinței a răsărit din nou.

A reușit foarte repede să recunoască energia obișnuinței și a înțeles că era moștenită de la mama sa. Mama lui era mereu pe grabă, voia ca totul să se termine repede, repede. În urma acestei revelații s-a întors la practica respirației conștiente și a spus: „Bună, mamă, știu că ești acolo". După ce a făcut acest lucru, energia grabei a dispărut. Și-a recunoscut energia obișnuinței, a învăluit-o în conștiința trează și a reușit să o transforme. Înainte de a părăsi comunitatea și-a recâștigat în acest fel pacea și stabilitatea pe care le mai experimentase. Știa că fusese capabil să facă acest lucru datorită practicii în Satul Prunilor.

Toți suntem capabil să facem acest lucru. De câte ori apare energia obișnuinței, trebuie să o recunoaștem și să-i spunem pe nume. Respirând conștient, îi spunem: „Salut, gelozia mea; salut, tată; salut, furie sau iritare. Știu că ești prezentă, și eu mă aflu aici pentru tine. Voi avea grijă de tine, iar conștiința mea trează te va îmbrățișa". Inspirând, ne salutăm energia obișnuinței, iar expirând, îi zâmbim. Procedând astfel, energia obișnuinței nu ne mai poate domina. Suntem liberi. Ne-am eliberat.

Capitolul XI
ÎNTOARCEREA LA TĂRÂMUL PUR

FERICIREA, CA PRIORITATE

Din când în când trebuie să luăm câte o decizie, iar decizia poate fi uneori foarte dificilă. Suntem forţaţi să facem o alegere dureroasă. Dar dacă ştim care ne sunt priorităţile, ce ne dorim cel mai tare de la viaţă, luarea deciziei va deveni mai uşoară şi nu va mai trebui să suferim atât de tare.

Spre exemplu, decizia unei persoane de a se călugări nu este una uşoară. Dacă dorinţa de a deveni călugăr nu este totală, să nu faci acest pas. Trebuie să fii mai mult de sută la sută sigur. Dacă simţi că îţi doreşti viaţa monastică mai mult decât orice altceva pe lume, celelalte lucruri îşi pierd importanţa, iar decizia devine mult mai uşoară.

Am scris trei volume despre istoria budismului în Vietnam. Toate cele trei cărţi au fost bine receptate de cititori. Mai am de scris încă unul, cel de-al patrulea volum. Este foarte important: cuprinde istoria budismului din 1964 până în prezent. Scrierea acestei cărţi este un proiect foarte incitant şi interesant. Am trăit în această perioadă, aşa că am câştigat experienţa nemijlocită. Dacă nu-l voi scrie, poate că nu va mai avea nimeni timpul şi experienţa directă necesare. Iar acest lucru ar însemna o nedreptate asupra istoriei. Scrierea acestei cărţi îi va ajuta pe oameni să afle mai multe despre dezvoltarea practicilor budiste.

În mine există un istoric. Simt o bucurie imensă când joc acest rol: să fac descoperiri, să dezvălui fapte necunoscute oamenilor şi să îndrum tânăra generaţie. Ei pot învăţa din eşecurile şi realizările generaţiilor trecute. Aşa că dorinţa de a scrie acest volum este foarte puternică. Dar nu am reuşit să-l scriu din cauza lucrurilor urgente care sunt de făcut -

să ajut oamenii de peste tot din preajma mea să se elibereze de suferinţă. Nu-mi pot permite să fiu un învăţat, un istoric, chiar dacă sunt conştient de importanţa acestei cărţi. Am toată documentaţia necesară, dar aş avea nevoie de un an să o desăvârşesc. Acest lucru ar însemna: fără refugii, fără discuţii dharma, fără consultaţii şi aşa mai departe.

Toţi avem foarte multe de făcut în viaţa noastră cotidiană. Trebuie să decizi care lucruri au mai multă importanţă pentru tine. O diplomă universitară ţi-ar lua şase sau poate chiar opt ani, o perioadă destul de lungă. Crezi că această diplomă este importantă pentru fericirea ta. Poate fi, dar sunt şi alte elemente şi mai importante pentru starea ta de bine şi pentru fericirea ta. Te poţi strădui să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu tatăl, cu mama sau cu partenerul de viaţă. Ai timp pentru asta? Îţi permiţi timp suficient pentru a rezolva această problemă? Este foarte important să îmbunătăţeşti relaţiile dintre tine şi cei pe care îi iubeşti. Îţi doreşti să dai deoparte şase ani pentru diploma universitară; ai înţelepciunea de a folosi la fel de mult timp pentru a face o relaţie să funcţioneze? Pentru a te ocupa de furia ta? Acest timp vă va restitui, ţie şi celeilalte persoane, fericirea şi stabilitatea de care aveţi nevoie pentru a putea restabili comunicarea.

SCRIE O CARTE DESPRE TINE ÎNSUŢI

Recent a venit în Satul Prunilor un profesor universitar din Statele Unite ale Americii. Era foarte dornic să scrie o carte despre mine şi Thomas Merton. Voia să discute cu mine, dar eu i-am spus imediat: „De ce nu scrieţi o carte despre dumneavoastră? De ce nu vă investiţi sută la sută în practica de a vă face pe dumneavoastră şi pe cei din jurul dumneavoastră fericiţi? Este mult mai important decât să scrieţi o carte despre mine şi Thomas Merton. S-au scris deja foarte multe cărţi despre Thomas Merton". Prietenul nostru a răspuns cu multă iubire şi cu cele mai bune intenţii: „Dar nu s-a scris încă niciuna despre dumneavoastră". I-am răspuns: „Nu-mi pasă de o carte despre mine, dar îmi pasă foarte tare de o carte despre dumneavoastră. Scrieţi cu toată inima pentru a vă transforma într-un instrument al dharmei, al practicii, pentru a putea deveni o persoană liberă şi fericită. Aceasta este calea prin care puteţi ajuta mulţi oameni din jur să fie fericiţi".

Cel mai important lucru pentru mine este să stabilesc o relaţie bună între mine şi studenţii mei. Trebuie să fac posibilă practica şi transformarea

oamenilor. Acest lucru mă hrăneşte şi îmi aduce satisfacţii. Este o victorie de câte ori un practicant reuşeşte să-şi transforme suferinţa şi să stabilească o relaţie sănătoasă cu ceilalţi. Nu numai o victorie pentru el, ci una pentru întreaga comunitate şi pentru practica în sine. Este foarte hrănitor pentru noi toţi. Cunoaştem cu toţii povestea tinerei călugăriţe din Satul Prunilor care a reuşit să ajute o mamă şi o fiică să se împace. A fost o adevărată victorie. I-a întărit ei credinţa în practică, şi nouă în acelaşi timp.

Dacă ai dificultăţi cu o persoană şi crezi că intenţia ei este doar de a-ţi provoca suferinţă, nu vei putea face nimic pentru a o ajuta şi nu vei pune învăţăturile în practică. Pare imposibil să stabileşti un dialog cu acea persoană doar pentru că îţi lipseşte experienţa practicii. Poţi vorbi cu ea. Mulţi îşi pun întrebarea: „Dacă cealaltă persoană nu va dori să coopereze, dacă nu va vrea să asculte?" Dacă celălalt nu vrea să te asculte, să vorbească cu tine sau să colaboreze în acest moment, trebuie să continui să practici şi să te transformi până când reconcilierea va fi posibilă.

A scrie o carte despre tine este o cale prin care te poţi privi în profunzime pentru a recunoaşte rădăcinile furiei tale şi a găsi modalităţi de a le transforma. Te va ajuta să devii o persoană liberă şi fericită, capabilă să le produci fericire şi celor din jur.

NECTARUL COMPASIUNII

Trebuie să te hrăneşti cu nectarul compasiunii înainte de a te apropia de o persoană cu care vrei să te împaci. Compasiunea se naşte din înţelegere – a înţelege că şi cealaltă persoană suferă. Avem tendinţa de a uita acest lucru. Vedem doar propria suferinţă şi exagerăm gândind: „Nimeni nu suferă ca mine; sunt singurul care suferă astfel". Dar dacă te sprijină o comunitate, vei fi capabil să priveşti în profunzime şi să vezi că şi cealaltă persoană suferă foarte tare.

Poate că nu a reuşit să avanseze pe calea practicii pentru că nu a avut parte de sprijin, şi nici tu nu ai ajutat-o. Nici măcar nu eşti capabil să te ajuţi pe tine însuţi. Dar învăţăturile pentru asta există, comunitatea pentru asta există – pentru a ne hrăni reciproc cu nectarul compasiunii. Trebuie să strigăm după ajutorul dharmei, trebuie să-l chemăm pe shanga în ajutor. Dharma este eficientă în aici şi acum.

SĂ PĂRĂSIM ÎNCHISOAREA NOȚIUNILOR

Trebuie să practici cu inteligență, nu mecanic, pentru ca fiecare pas, fiecare respirație să te facă să te simți mai bine. Fiecare masă conștientă, fiecare cană de ceai te pot face să te simți revigorat. Atinge minunile vieții din interiorul și din jurul tău. Hrănește-te permițând elementelor frumoase și vindecătoare din jur să te pătrundă. Acesta este cel mai important lucru pe care trebuie să-l faci.

Ideile nu sunt hrănitoare. De fapt, de ce mai multe ori, ideile și noțiunile devin obstacole. Se pot transforma într-o închisoare. Trebuie să le lăsăm în urmă pentru a atinge viața atât de plină de miracole. Învață de la colegii tăi practicanți care sunt capabili să fie fericiți, capabili de iubire. Există astfel de oameni. Nu au nicio problemă cu vreun membru al comunității, deoarece ei pot accepta pe oricine. Sunt fericiți. Trebuie să ne cultivăm ca și ei capacitatea de a fi fericiți. Trăind în același mediu, împărțim aceleași condiții de fericire. De ce nu putem fi și noi capabili să fim fericiți dacă alții sunt? Ce tip de obstacol ne împiedică să fim fericiți?

O SCRISOARE CRUCIALĂ

Dacă te-ai antrenat în discursul iubirii și în ascultarea în profunzime, îți poți rezolva conflictul cu o altă persoană vorbindu-i direct. Dar dacă nu ești sigur că pacea, stabilitatea și compasiunea te vor putea menține proaspăt, iubitor și calm în timp ce vorbești, mai bine practică scriind o scrisoare. Scrisul unei scrisori este o practică foarte importantă. Dacă practica nu este îndeajuns de puternică, chiar dacă ai cele mai bune intenții, ai putea să te enervezi când vei vorbi sau reacționa necugetat. Iar acest lucru îți poate ruina șansa. Uneori este mai precaut și mai ușor să scrii o scrisoare.

Într-o scrisoare poți fi cu adevărat sincer. Îi poți mărturisi celuilalt că sunt lucruri care te-au făcut să suferi, care te-au rănit. Îi poți scrie tot ce simți. În timp ce scrii, practici să rămâi calm, să folosești limbajul păcii, al blândeții, al iubirii. Încearcă să stabilești dialogul. „Dragul meu prieten, poate că sunt victima unor percepții greșite, iar lucrurile pe care le scriu aici nu reflectă adevărul. Oricum, în acest fel trăiesc eu această situație. Asta simt cu adevărat în inima mea. Dacă scriu ceva greșit, haide să ne așezăm împreună și să privim amândoi pentru a clarifica neînțelegerea".

În tradiţia noastră, când se adună călugării şi călugăriţele pentru oferi sprijin cuiva care l-a cerut, folosesc mereu acest tip de limbaj. olosesc adevărata capacitate de înţelegere a întregii comunităţi. Nu înseamnă că viziunea comunităţii este perfectă, dar este cea mai devărată înţelegere pe care ne-o pot oferi. Fraţii şi surorile mărturisesc în ăspunsul lor că: „Oferim această călăuzire, dar suntem conştienţi că pot xista lucruri pe care nu le-am înţeles. Pot exista lucruri pozitive în tine pe are nu le-am văzut. Comunitatea poate avea nişte percepţii greşite". Fă a fel când scrii o scrisoare cuiva: „Dacă percepţia mea este greşită, te rog ă mă corectezi". Foloseşte discursul iubirii când scrii. Dacă o propoziţie u este scrisă destul de bine, poţi oricând să începi din nou şi să scrii o ropoziţie mai blândă.

În scrisoare trebuie să demonstrăm că avem capacitatea de a observa uferinţa celuilalt: „Dragul meu prieten, ştiu că ai suferit. Ştiu şi că nu şti în totalitate responsabil pentru suferinţa ta". Datorită practicii privirii n profunzime ai putut descoperi diferite rădăcini şi cauze ale suferinţei eluilalt. Îi poţi spune aceste lucruri. Îi poţi vorbi despre propria suferinţă i arăta că înţelegi de ce a reacţionat sau vorbit astfel.

Acordă-ţi una, două sau chiar trei săptămâni pentru terminarea crisorii, este o scrisoare foarte importantă. Este mai importantă decât el de-al patrulea volum din istoria budismului în Vietnam. Mult mai mportantă decât cartea despre Thich Nhat Hanh şi Thomas Merton. Această scrisoare este crucială pentru fericirea ta. Timpul pe care ţi-l petreci scriind-o este mult mai important decât un an sau doi pe care ţi-i petreci scriind teza de doctorat. Teza de doctorat nu este crucială precum această scrisoare. A scrie o astfel de scrisoare este cel mai bun lucru pe care îl poţi face, un progres pentru restabilirea comunicării.

Nu eşti singur când faci acest lucru. Ai fraţii şi surorile care strălucesc pentru a te lumina şi a te ajuta să scrii scrisoarea. Oamenii de care ai nevoie sunt chiar lângă tine, în comunitatea ta. Când scriem o carte, le dăm manuscrisul prietenilor şi specialiştilor pentru a ne da un sfat. Colegii ăi practicanţi sunt specialişti pentru că practică ascultarea în profunzime, privirea în profunzime şi discursul iubirii.

Eşti cel mai bun doctor, cel mai bun terapeut pentru persoana iubită. Aşa că arată-i scrisoarea unei surori şi roag-o să-ţi spună dacă limbajul este destul de blând, de calm şi dacă înţelegerea este destul de profundă. După ce o arăţi unui frate sau unei surori, o mai poţi arăta şi altuia, până

când vei simți că scrisoarea ta va produce o transformare spre vindecare în persoana căreia i-o trimiți.

Cât de mult timp, energie și iubire ești dispus să investești într-o astfel de scrisoare? Și cine ar putea să refuze să te ajute într-un astfel de scop? Este crucial să restabilești comunicarea cu această persoană la care ții atât de mult. Poate fi mama, tatăl, fiica sau partenerul tău de viață. Poate fi foarte aproape de tine.

ÎNTOARCEREA LA TĂRÂMUL PUR

La începutul relației, cealaltă persoană a jurat că te va iubi și îngriji, dar acum este foarte distantă. Nu vrea să te mai privească. Nu mai vrea să te țină de mână și să meargă alături de tine, iar tu suferi. La începutul relației te simțeai ca în paradis. Erai atât de fericit că s-a îndrăgostit de tine. Acum se pare că nu te mai iubește și te-a abandonat. Poate se află în căutarea altei persoane, altei relații. Paradisul s-a transformat în iad, iar tu nu te poți desprinde din el.

De unde vine acest iad? Oare te împinge cineva și te ține sechestrat acolo? Poate că iadul este creat chiar de mintea ta, de ideile tale, de percepțiile tale greșite. Numai cu mintea te poți elibera și distruge iadul.

Practicând conștientizarea, recunoașterea și îmbrățișarea furiei înseamnă să-ți deschizi ușa iadului și să-l transformi, salvându-te și pe tine și pe cealaltă persoană, întorcându-vă împreună pe tărâmul păcii. Acest lucru este posibil și tu ești cel care îl poate săvârși. Prietenii care practică te vor ajuta cu siguranță, te vor sprijini cu adevărata lor înțelegere, cu energia conștiinței lor treze și cu blândețea iubirii.

Dacă reușești să restabilești relația, făcându-vă pe amândoi fericiți din nou, ți-ai adus o mare contribuție. Toată lumea se bucură pentru această victorie pentru că toată lumea câștigă mai multă credință în practică. Cu sprijin îți vei putea transforma iadul și te vei putea întoarce la Tărâmul Pur, restabilind pacea în viața cotidiană. Poți începe imediat. Poți începe să scrii astăzi acea scrisoare. Vei descoperi că poți practica și îți poți transforma relația doar cu un creion și o bucată de hârtie.

A SCRIE ÎNTREAGA ZI

În timp ce stai, practici meditaţia mersului, lucrezi, faci curăţenie au găteşti nu te gândeşti la scrisoare. Dar tot ce faci este legat de această crisoare.

Timpul pe care îl petreci la birou scriind este timpul în care îţi pui ntimentele pe hârtie. Dar nu acesta este momentul în care redactezi crisoarea. O concepi în timp ce uzi grădina cu legume, în timp ce ractici meditaţia mersului, în timp ce găteşti pentru comunitate. Toate ceste practici te ajută să devii mai puternic şi mai paşnic. Conştiinţa ează şi concentrarea pe care le generezi pot ajuta germenii înţelegerii şi ompasiunii să crească. Va fi o scrisoare minunată dacă se va naşte dintr-o onştiinţă trează pe care ai menţinut-o întreaga zi.

TRĂIEŞTE FRUMOS FIECARE CLIPĂ

Un tânăr budist american m-a vizitat acum cincisprezece ani, în timp e mă aflam în Statele Unite. Mi-a spus: „Iubite învăţător, scrii nişte oeme atât de frumoase. Dar îţi petreci foarte multă vreme cultivând alată şi tot felul de astfel de lucruri mărunte. De ce nu-ţi foloseşti timpul entru a scrie poezie?" Citise undeva că îmi face plăcere să cultiv legume, ă îngrijesc castraveţii şi salata. Avea o gândire foarte pragmatică şi îmi ugera că nu ar trebui să-mi irosesc timpul lucrând în grădină, în loc să criu poeme.

I-am răspuns: „Dragul meu prieten, dacă nu aş creşte salată, nu ş fi în stare să scriu astfel de poeme". Acesta este adevărul. Dacă nu-ţi răieşti viaţa în concentrare, cu conştiinţa trează, nu trăieşti fiecare clipă în rofunzime şi atunci nu poţi scrie. Nu poţi produce nimic valoros pentru ei din jur.

Un poem este asemenea unei flori oferite oamenilor. O privire plină e compasiune, un zâmbet, un act plin de blândeţea iubirii este o floare are înfloreşte în copacul concentrării şi al conştiinţei treze. Poemul se crie chiar dacă tu nu te gândeşti la el în timp ce pregăteşti prânzul pentru amilia ta. Dacă scriu o povestire, un roman sau o piesă de teatru, poate ă dureze de la o săptămână până la câteva săptămâni pentru a o termina. Dar povestea din roman este mereu prezentă. Acelaşi lucru se întâmplă

şi cu scrisoarea, deşi nu te gândeşti la ceea ce îi vei scrie iubitului tău, scrisoarea se scrie în adâncul conştiinţei tale.

Nu poţi doar să stai şi să scrii o poveste sau un roman. Trebuie să faci şi altceva. Bei ceai, pregăteşti micul dejun, îţi speli rufele, uzi legumele din grădină. Timpul pe care îl petreci făcând aceste lucruri este foarte important. Trebuie să le faci bine. Trebuie să te dăruieşti sută la sută când găteşti, când uzi grădina de legume, când speli vasele. Trebuie să te bucuri de orice faci şi să faci cu mult interes. Este foarte important pentru povestea, scrisoarea sau pentru orice altceva vrei să produci.

Iluminarea nu este detaşată de spălatul vaselor sau de cultivatul salatei. Practica ne învaţă cum să trăim fiecare moment al vieţii noastre în profundă concentrare şi conştiinţă trează. Conceperea şi crearea unei opere de artă are loc tocmai în aceste momente ale vieţii noastre cotidiene. Timpul de care ai nevoie pentru a compune muzică sau a scrie un poem este timpul în care se aduce pe lume un copil. Copilul trebuie să se afle deja în tine pentru a se putea naşte. Dar dacă nu se află în tine, degeaba stai ore în şir la birou, nu ai ce aduce pe lume, nu poţi produce nimic. Adevărata ta înţelegere, compasiunea ta şi abilitatea de a scrie într-un fel care să-i impresioneze pe ceilalţi sunt florile care cresc pe crengile copacului practicii. Ar trebui să ne folosim de fiecare moment din viaţa noastră de zi cu zi pentru a permite adevăratei înţelegeri şi compasiunii să înflorească.

DARUL TRANSFORMĂRII

O mamă însărcinată este foarte fericită de câte ori se gândeşte la copilul din ea. Deşi nu s-a născut încă, copilul o poate face fericită pe mamă. Este conştientă de copilul ei în fiecare clipă, aşa că face orice lucru cu iubire. Mănâncă şi bea plină de iubire pentru că ştie că, în absenţa iubirii ei, copilul nu poate fi sănătos. Este foarte grijulie tot timpul. Ştie că orice greşeală pe care o face, dacă fumează mult, dacă bea mult alcool, nu-i va face bine copilului. Este foarte conştientă şi trăieşte cu înţelepciunea iubirii.

Practicanţii trebuie să se comporte precum o mamă. Ştim că vrem să producem ceva, să oferim ceva umanităţii, întregii lumi. Fiecare dintre noi poartă în el un copil – copilul Buddha, pe acest copil Buddha din interior îl putem oferi. Conştiinţa trează trebuie să fie mereu prezentă în viaţa noastră pentru a ne îngriji copilul Buddha din interiorul nostru.

Energia lui Buddha prezentă în noi ne permite să scriem o scrisoare
: iubire adevărată şi să ne împăcăm cu cealaltă persoană. O scrisoare
levărată de iubire este concepută cu înţelegere adevărată şi compasiune.
ltfel nu este o scrisoare de iubire. O scrisoare de iubire adevărată poate
oduce o transformare în celălalt şi, prin ea, în întreaga lume. Dar înainte
: a produce o transformare în celălalt, trebuie să producă o transformare
tine. Timpul de care ai nevoie pentru a redacta scrisoarea poate fi
treaga ta viaţă.

ANEXA A

În Satul Prunilor, cuplurile, membrii familiilor sau prietenii semnează adeseori acest tratat în cadrul unei ceremonii în care este prezentă întreaga comunitate. Îl poţi adapta oricum doreşti. La final sunt câteva referiri la Buddha, dar simte-te liber şi schimbă-le conform propriei tale tradiţii spirituale.

TRATAT DE PACE

Pentru a putea trăi pentru totdeauna fericiţi împreună, pentru a putea continua să ne dezvoltăm şi aprofundăm iubirea şi înţelegerea, noi, subsemnaţii, jurăm să observăm şi să practicăm următoarele:

Eu, cel furios, sunt de acord cu următoarele:

1. Să mă stăpânesc să spun sau să fac lucruri care ar putea cauza înrăutăţirea sau accentuarea furiei.
2. Să nu îmi reprim furia.
3. Să practic respiraţia conştientă şi să mă întorc înspre mine însumi pentru a-mi îngriji furia.
4. Să-i spun cu calm celui care m-a înfuriat şi mi-a produs suferinţă, în cel mult douăzeci şi patru de ore, verbal sau trimiţându-i o Scrisoare de Pace.
5. Să-l invit să ne întâlnim, verbal sau în scris, în acea săptămână - spre exemplu, vineri seara - pentru a discuta această problemă pe îndelete.
6. Să nu spun: „Nu sunt furios, totul este în regulă. Nu sufăr. Nu este nimic pentru care să fiu furios".
7. Să-mi privesc în profunzime viaţa cotidiană, în timp ce stau aşezat, merg, stau întins sau conduc, pentru a vedea:
   Felul în care am greşit uneori.

Cum am rănit cealaltă persoană din cauza energiei obişnuinţei.
Cât de puternic este germenele furiei mele, cauza principală a furiei pe care o simt.
Că cealaltă persoană este o cauză secundară.
Că cealaltă persoană caută să-şi uşureze suferinţa.
Că eu nu pot fi fericit cât timp cealaltă persoană suferă.

8. Să-mi cer scuze imediat ce îmi recunosc greşeala şi absenţa conştiinţei treze, să nu aştept până la întâlnirea de vineri
9. Să amân întâlnirea de vineri dacă nu mă simt destul de calm pentru a mă întâlni cu cealaltă persoană.

Eu, cel care l-am făcut pe celălalt să se înfurie, sunt de acord cu următoarele:

1. Să-i respect sentimentele celeilalte persoane, să nu îl ridiculizez şi să-mi acord suficient timp pentru a-l calma.
2. Să nu îl presez să discute imediat.
3. Să accept invitaţia celuilalt pentru întâlnire, verbal sau în scris, şi să-l asigur că voi fi prezent.
4. Dacă pot să-mi cer scuze, să o fac imediat şi să nu aştept până vineri seara.
5. Să practic respiraţia conştientă şi privirea în profunzime pentru a vedea cum:
   Conţin germenii furiei şi ai cruzimii, dar şi energia obişnuinţei, care îi fac rău celeilalte persoane.
   Am greşit când am crezut că făcându-l pe celălalt nefericit mă voi simţi mai uşurat.
   Producându-i suferinţă, îmi produc şi mie suferinţă.
6. Să îmi cer scuze imediat ce îmi dau seama de greşeala mea şi de absenţa conştiinţei treze, fără să încerc să mă justific şi fără să aştept întâlnirea de vineri seara.

Jurăm în prezenţa lui Buddha, ca martor, şi în prezenţa lui Shanga rămânem credincioşi acestor rânduri şi să practicăm cu toată inima. vocăm cele trei nestemate pentru a ne asigura limpezime şi încredere.

Semnăturile _____

Data _____

Locul _____

ANEXA B
CELE CINCI ANTRENAMENTE ALE CONŞTIINŢEI TREZE

PRIMUL ANTRENAMENT AL CONŞTIINŢEI TREZE: VENERAREA VIEŢII

Fiind conştient de suferinţa cauzată de distrugerea vieţii, promit să cultiv compasiunea şi să învăţ căile prin care pot proteja vieţile oamenilor, animalelor, plantelor şi mineralelor. Sunt hotărât să nu ucid sau să-i las pe alţii să ucidă şi să nu tolerez niciun act ucigaş în lume, în gândirea mea sau în felul meu de viaţă.

AL DOILEA ANTRENAMENT AL CONŞTIINŢEI TREZE: GENEROZITATEA

Fiind conştient de suferinţa cauzată de exploatare, de nedreptatea socială, de hoţie şi opresiune, promit să cultiv blândeţea iubirii şi să învăţ să lucrez pentru bunăstarea oamenilor, animalelor, plantelor şi mineralelor. Promit să practic generozitatea, împărţindu-mi timpul, energia şi resursele materiale cu cei care au cu adevărat nevoie. Sunt hotărât să nu fur şi să nu iau în posesie nimic ce ar trebui să le aparţină altora. Voi respecta proprietatea celorlalţi, dar îi voi împiedica pe alţii să profite de pe urma suferinţei umane sau a oricărei alte specii de pe pământ.

AL TREILEA ANTRENAMENT AL CONŞTIINŢEI TREZE: RESPONSABILITATEA SEXUALĂ

Fiind conştient de suferinţa cauzată de comportamentul sexual npropriu, promit să cultiv responsabilitatea şi să învăţ modalităţile rin care pot să protejez siguranţa şi integritatea indivizilor, cuplurilor, ımiliilor sau societăţii. Sunt hotărât să nu mă angajez în relaţii sexuale ıră iubire sau de scurtă durată. Pentru a apăra fericirea mea şi a elorlalţi, sunt hotărât să-mi respect atât propriile angajamentele, cât angajamentele celorlalţi. Voi face tot ce-mi stă în putere să protejez ɔpiii de abuzuri sexuale şi să protejez cuplurile să fie distruse de un ɔmportament sexual impropriu.

AL PATRULEA ANTRENAMENT AL CONŞTIINŢEI TREZE: ASCULTAREA ÎN PROFUNZIME ŞI DISCURSUL IUBIRII

Fiind conştient de suferinţa cauzată de vorbele necugetate şi de capacitatea de a-i asculta pe ceilalţi, promit să cultiv discursul iubirii ascultarea în profunzime pentru a aduce bucurie şi fericire celorlalţi pentru a le alina suferinţa. Cunoscând puterea cuvintelor de a produce ât fericire, cât şi suferinţă, promit să învăţ să vorbesc cu sinceritate, să losesc cuvinte care inspiră încredere, bucurie şi speranţă. Sunt hotărât nu împrăştii noutăţi de care nu sunt sigur şi să nu critic sau condamn cruri de care nu sunt sigur. Mă voi abţine să folosesc cuvinte tăioase re pot învrăjbi sau produce neînţelegeri, sau care pot dezbina familii ori ɔmunităţi. Voi depune toate eforturile pentru a reconcilia şi rezolva orice ɔnflicte, oricât de mici.

AL CINCILEA ANTRENAMENT AL CONŞTIINŢEI TREZE: CONSUMUL CONŞTIENT

Fiind conştient de suferinţa cauzată de consumul necugetat, promit întreţin sănătatea fizică şi mentală a persoanei mele, a familiei şi a cietăţii mele, practicând conştiinţa trează în timp ce mănânc, beau şi nsum. Promit să consum numai produse care menţin pacea, starea de ıe şi bucuria atât în trupul şi conştiinţa mea, cât şi în trupul şi conştiinţa

colectivă a familiei şi societăţii mele. Sunt hotărât să nu consum alcool şi orice alt tip de drog, niciun aliment sau alt fel de produse care conţin toxine, cum ar fi unele programe de televiziune, reviste, cărţi, filme sau conversaţii. Sunt conştient că a-mi otrăvi trupul sau conştiinţa cu asemenea toxine înseamnă să-mi trădez strămoşii, părinţii, societatea şi generaţiile viitoare. Practicând un consum raţional, mă angajez să transform violenţa, frica, furia şi confuzia din mine şi din societatea mea. Înţeleg că o disciplină alimentară este crucială pentru propria transformare şi pentru transformarea societăţii noastre.

ANEXA C
GHID DE MEDITAȚIE PENTRU PRIVIREA ÎN PROFUNZIME ȘI ELIBERAREA FURIEI

Îți poate fi de ajutor acest ghid de meditație în punerea în practică învățăturilor primite în legătură cu transformarea furiei. Te poți ghida ngur în meditație sau poți chema pe altcineva care să te ghideze, citind xercițiile cu voce tare.

Poți începe cu următoarele cuvinte: „Inspir, știu că inspir. Expir, știu ă expir". Urmat de cuvintele-cheie: „Înăuntru, afară". Ar trebui să începi ıtotdeauna cu câteva momente de respirație conștientă, pentru a-ți calma ıintea. Folosește primul cuvânt-cheie pentru a-ți însoți inspirația și cel e-al doilea cuvânt-cheie pentru a-ți însoți expirația. Repetă aceste uvinte-cheie în timp ce inspiri și expiri pentru a atinge adevăratul înțeles l meditației. Evită să spui cuvintele mecanic; trăiește-le și simte-le ɔncret. Alocă între opt și zece inspirații și expirații pentru fiecare xercițiu, menținând cuvintele-cheie vii în timpul fiecărei inspirații și xpirații.

SĂ PRIVIM FURIA ÎN PROFUNZIME

. Contemplu o persoană furioasă, inspir.	Persoană furioasă
Privesc suferința acelei persoane, expir.	Suferință
. Contemplu daunele produse de suferință în mine și în ceilalți, inspir.	Furia mă rănește pe mine și pe ceilalți.
Privesc cum furia izbucnește și distruge fericirea, expir.	Distruge fericirea

3. Privesc rădăcinile furiei în trupul meu, inspir.	Rădăcinile furiei din trup
Privesc rădăcinile furiei în conştiinţa mea, expir.	Rădăcinile furiei din conştiinţă
4. Privesc rădăcinile furiei cu ignoranţă şi cu o percepţie greşită, inspir.	Rădăcinile furiei sunt percepţiile greşite şi ignoranţa
Zâmbesc percepţiei şi ignoranţei mele, expir.	Zâmbind
5. Privesc o persoană furioasă cum suferă, inspir.	Persoana furioasă suferă
Simt compasiune pentru persoana furioasă care suferă, expir.	Sentimentul compasiunii
6. Privesc mediul nefavorabil şi nefericirea persoanei furioase, inspir.	Persoana furioasă este nefericită
Înţeleg cauzele acestei nefericiri, expir.	Înţelegând nefericirea
7. Mă privesc arzând în flăcările furiei, inspir.	Ars de furie
Simt compasiune pentru că ard în flăcările furiei, expir.	Compasiune pentru mine
8. Ştiu că furia mă face urât, inspir.	Furia mă urâţeşte
Înţeleg că sunt cauza propriei urâţenii, expir.	Singur mă urâţesc
Înţeleg că mă aflu într-o casă cuprinsă de flăcări când sunt furios, inspir.	Ard în interiorul casei
Am grijă de furia mea şi mă întorc spre mine însumi, expir.	Mă îngrijesc
Contemplu şi încerc să ajut persoana cuprinsă de furie, inspir.	Trebuie să ajut
Înţeleg că sunt capabil să ajut persoana furioasă, expir.	Pot să ajut

SĂ ELIBERĂM FURIA ŞI SĂ VINDECĂM RELAŢIILE CU PĂRINŢII NOŞTRI

1. Mă percep ca pe un copil de cinci ani, inspir.	Eu însumi, cinci ani
Îi zâmbesc copilului de cinci ani, expir.	Zâmbesc

. Copilul de cinci ani din mine este fragil şi vulnerabil, inspir. Îi zâmbesc plin de iubire copilului de cinci ani din mine, expir.	Cinci ani, fragil Zâmbesc cu iubire
. Îmi văd tatăl un băieţel de cinci ani, inspir. Îi zâmbesc tatălui meu, băiatul de cinci ani, expir.	Tata, cinci ani Zâmbesc cu iubire
. Tatăl meu la cinci ani este fragil şi vulnerabil, inspir. Îi zâmbesc cu iubire şi înţelegere tatălui meu, băiatul de cinci ani, expir.	Tata, fragil şi vulnerabil Zâmbesc cu iubire şi înţelegere
. Îmi văd mama ca pe o fată de cinci ani, inspir. Îi zâmbesc fetiţei de cinci ani care este mama mea, expir.	Mama, cinci ani Zâmbesc
. Îmi văd mama la cinci ani fragilă şi vulnerabilă, inspir. Îi zâmbesc cu iubire şi înţelegere fetiţei de cinci ani care este mama mea, expir.	Mama, fragilă şi vulnerabilă Zâmbesc cu iubire şi înţelegere
. Îl văd suferind pe băieţelul de cinci ani care este tatăl meu, inspir. O văd suferind pe fata de cinci ani care este mama mea, expir.	Tata copil, suferă Mama copil, suferă
. Îl văd pe tata în mine, inspir. Îi zâmbesc tatălui meu din interiorul meu, expir.	Tata în mine Zâmbesc
. O văd pe mama în mine, inspir. Îi zâmbesc mamei mele din interiorul meu, expir.	Mama în mine Zâmbesc
0. Înţeleg dificultăţile pe care le are tatăl meu din interiorul meu, inspir. Sunt hotărât să muncesc pentru a ne elibera pe amândoi, expir.	Dificultăţile tatălui în mine Eliberarea mea şi a tatălui meu
nţeleg dificultăţile pe care le are mama nea din interiorul meu, inspir. Sunt hotărât să muncesc pentru a ne libera pe amândoi.	Dificultăţile mamei în mine Eliberarea mea şi a mamei mele

ANEXA D
RELAXAREA PROFUNDĂ

Acesta este un exemplu de cum să te călăuzeşti sau cum să-i călăuzeşti pe ceilalţi în Relaxarea Profundă. Este important să-i permiţi corpului tău să se odihnească. Atunci când corpul este uşurat şi relaxat, şi mintea va fi împăcată. Practica Relaxării Profunde este esenţială pentru vindecarea corpului şi a minţii tale. Te rog să-ţi acorzi timp pentru a practica des. Deşi acest ghid al relaxării poate dura treizeci de minute, simte-te liber să îl modifici în funcţie de situaţie. Poţi să scurtezi – doar cinci sau zece minute când te trezeşti dimineaţa, seara înainte să te culci sau într-o pauză din mijlocul zilei tale aglomerate. Poţi, de asemenea, să prelungeşti şi să adânceşti relaxarea. Cel mai important lucru este să-ţi facă plăcere.

Întinde-te confortabil pe spate pe podea sau pe pat. Închide ochii. Permite-le braţelor să se odihnească uşor pe părţile corpului tău şi lasă-ţi picioarele să se relaxeze, întorcându-le spre exterior.

Inspirând şi expirând, devii conştient de întregul tău trup stând întins. Simţi părţile din corp care ating podeaua sau patul pe care stai; călcâiele, partea din spate a picioarelor, fesele, spatele, partea din spate a braţelor şi a mâinilor tale, spatele capului. Cu fiecare expiraţie, intră din ce în ce mai adânc în podea, lăsând să dispară tensiunea şi grijile, nu te gândeşti la nimic.

Când inspiri, simţi cum ţi se ridică abdomenul, când expiri, simţi cum ţi se lasă abdomenul. Pentru câteva respiraţii fii atent doar la mişcarea sus-jos a abdomenului tău.

Acum, inspirând, devii conştient de cele două picioare. Expirând, le permiţi picioarelor să se relaxeze. Inspirând, îţi transmiţi iubirea picioarelor tale, expirând, le zâmbeşti picioarelor tale. În timp ce inspiri şi expiri, ştii ce minunat este să ai două picioare care îţi permit să mergi, să

ılergi, să faci sport, să dansezi, să conduci, să faci o mulţime de activităţi n timpul unei zile. Transmite-le recunoştinţă picioarelor pentru că sunt nereu prezente când ai nevoie de ele.

Inspirând, devii conştient de piciorul stâng şi de cel drept. Expirând, le ɔermiţi celulelor din picioarele tale să se relaxeze. Inspirând, le zâmbeşti ɔicioarelor tale, expirând, le trimiţi iubirea ta. Apreciază ce nivel de putere ;i de sănătate au picioarele tale. În timp ce inspiri şi expiri, trimite-le andreţea şi grija ta. Permite-le să se odihnească, cufundându-se încet în ɔodea. Eliberează orice urmă de tensiune din picioarele tale.

Inspirând, devii conştient de mâinile tale întinse pe podea. Expirând, ţi relaxezi complet toţi muşchii mâinilor, eliberând orice urmă de tensiune :are ar putea fi în ele. În timp ce inspiri, gândeşte-te cât este de minunat :ă ai aceste două mâini. În timp ce expiri, trimite-le un zâmbet iubitor :elor două mâini. Inspirând şi expirând, stai în contact cu toate lucrurile ɔe care le poţi face datorită mâinilor tale: să găteşti, să scrii, să conduci, ;ă ţii pe cineva de mână, să desenezi, să cânţi la instrumente muzicale, să ɔaţi la maşină, să construieşti şi să repari lucruri, să mângâi un animal, să ii o cană de ceai. Atât de multe lucruri îţi sunt disponibile doar datorită :elor două mâini ale tale. Bucură-te de faptul că ai aceste două mâini şi ɔermite-le tuturor celulelor din mâinile tale să se odihnească cu adevărat.

Inspirând, devii conştient de cele două braţe. Expirând, le permiţi ;ă se relaxeze în întregime. În timp ce inspiri, trimite-le iubirea braţelor ale, în timp ce expiri, zâmbeşte-le. Acordă-ţi suficient timp pentru ı aprecia câtă putere au şi cât de sănătoase sunt braţele tale. Trimite-le ecunoştinţa ta pentru că îţi permit să îmbrăţişezi pe cineva, să le balansezi n timp ce dansezi swing, să-i ajuţi pe ceilalţi şi să-i serveşti, să munceşti - să cureţi casa, să tunzi iarba, să faci atât de multe lucruri pe parcursul zilei. Inspirând şi expirând, permite-le celor două braţe să stea şi să se ɔdihnească pe podea. Cu fiecare expiraţie, simţi cum tensiunea îţi părăseşte ɔraţele. În timp ce îţi îmbrăţişezi braţele în conştiinţa trează, simţi bucurie ;i uşurare în fiecare părticică din ele.

Inspirând, devii conştient de umerii tăi. Expirând, permiţi oricărei ensiuni din umerii tăi să curgă în podea. În timp ce inspiri, trimiţi iubire ımerilor tăi, iar în timp ce expiri, le zâmbeşti cu recunoştinţă. Inspirând şi :xpirând, fii conştient că ai lăsat multă tensiune şi stres să se acumuleze în ımerii tăi. Cu fiecare expiraţie, permite tensiunii să-ţi părăsească umerii, ;imţi cum se relaxează tot mai adânc. Trimite-le tandreţea şi grija ta, ştiind

că nu vrei să-i oboseşti prea tare şi că vrei să trăieşti astfel încât să se simtă uşuraţi şi relaxaţi.

Inspirând, devii conştient de inima ta. Expirând, îi permiţi inimii să se odihnească. În timpul inspiraţiei îi trimiţi iubire inimii tale. În timp ce expiri, atingi miracolul de a avea o inimă care încă îţi bate în piept. Inima ta face posibilă viaţa şi este prezentă pentru tine în fiecare minut din fiecare zi. Nu-şi ia niciodată pauză. Inima ta bate de când erai doar un embrion de patru săptămâni şi te aflai în pântecele mamei tale. Este un organ minunat, care îţi permite să faci tot ceea ce faci. Inspiră, ştii că şi inima ta te iubeşte. Expiră şi promite că vei avea un stil de viaţă care îţi va ajuta inima să funcţioneze bine. Cu fiecare expiraţie simţi cum inima ta se relaxează tot mai mult. Permite-i fiecărei celule din inima ta să zâmbească uşurată şi cu bucurie.

Inspirând, devii conştient de stomacul tău şi de intestinele tale. Expirând, le permiţi stomacului şi intestinelor să se relaxeze. În timp ce inspiri, le trimiţi iubirea şi recunoştinţa ta. În timp ce expiri, le zâmbeşti cu tandreţe. Inspirând şi expirând, ştii cât sunt de importante aceste organe pentru sănătatea ta. Acordă-le şansa să se odihnească profund. În fiecare zi ele digeră şi asimilează mâncarea pe care o mănânci şi îţi dau energie şi putere. Au nevoie de tine să-ţi acorzi un timp pentru a le recunoaşte şi aprecia. În timp ce inspiri, simţi cum stomacul şi intestinele se relaxează şi se eliberează de toată tensiunea. În timp ce expiri, te bucuri de faptul că ai stomac şi intestine.

Inspirând, devii conştient de ochii tăi. Expirând, le permiţi ochilor şi muşchilor din jurul lor să se relaxeze. Inspirând, le zâmbeşti ochilor tăi, expirând, le trimiţi iubirea ta. Permite-le ochilor să se odihnească şi să revină în capul tău. În timp ce inspiri şi expiri, ştii cât sunt de preţioşi ochii tăi. Îţi permit să te uiţi în ochii unei persoane pe care o iubeşti, să priveşti un apus frumos, să citeşti şi să scrii, să te mişti cu uşurinţă, să vezi o pasăre care zboară pe cer, să te uiţi la un film – atât de multe lucruri sunt posibile datorită celor doi ochi. Acordă-ţi timp pentru a aprecia darul vederii şi lasă-ţi ochii să se odihnească. Poţi să ridici uşor genele pentru a ajuta la eliberarea tensiunii care s-ar putea ascunde în ochii tăi.

Acum poţi continua să-ţi relaxezi şi alte părţi ale corpului, folosind modelul de mai sus.

Dacă există vreo parte a corpului tău care este bolnavă sau dureroasă, ıcordă-ţi un timp să devii conştient de ea şi să-i trimiţi iubirea ta. Inspirând, i permiţi zonei să se odihnească, expirând, îi zâmbeşti cu multă tandreţe i afecţiune. Fii conştient că sunt şi alte părţi în corpul tău care sunt încă ɔuternice şi sănătoase. Permite-le acestor zone să-i trimită din puterea şi :nergia lor zonei slăbite. Simţi sprijinul, energia şi iubirea restului corpului :um penetrează zona slăbită, alinând şi vindecând. Inspiră şi afirmă că eşti :apabil să vindeci, expiră şi dă drumul grijilor sau fricii pe care le conţine :orpul tău. Inspiră şi expiră, zâmbeşte cu iubire şi încredere spre zona în ıeregulă din corpul tău.

La final, inspiri şi devii conştient de întreg corpul tău stând întins. Expiri şi te bucuri de senzaţia trupului tău întins, foarte relaxat şi calm. i zâmbeşti întregului trup în timp ce inspiri şi îi trimiţi toată dragostea şi :ompasiunea în timp ce expiri. Simţi cum zâmbesc cu bucurie alături de ine toate celulele corpului tău. Simţi recunoştinţă pentru toate celulele. Te întorci la mişcarea calmă sus-jos a abdomenului tău.

Dacă tu ghidezi şi alte persoane şi dacă îţi face plăcere, poţi să cânţi acum câteva cântece de relaxare sau de leagăn.

Pentru a termina, întinde-te încet şi deschide-ţi ochii. Acordă-ţi suficient timp pentru a te ridica uşor şi calm. Practică pentru a putea menţine calmul şi energia conştiinţei pe care ai generat-o în următoarea ta activitate şi pentru tot restul zilei.

Thich Nhat Hahn a trăit o viaţă extraordinară în vremuri extraordinare. De la vârsta de şaisprezece ani a fost călugăr budist, activist al păcii şi căutător de drumuri. A supravieţuit persecuţiilor, războaielor şi a trăit mai mult de treizeci de ani în exil. Este maestrul unui templu din Vietnam a cărui descendenţă este mai veche de două mii de ani, ajungând până la însuşi Buddha. Autor a mai mult de o sută de cărţi de poezie, proză şi filozofie, Thich Nhat Hahn a fondat universităţi şi organizaţii de ajutor social şi a salvat imigranţi ilegali; a condus delegaţia budismului vietnamez la Conferinţa de Pace de la Paris şi a fost nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace de către Martin Luther King Junior. În prezent, trăieşte în Franţa şi în Vermont.